KRISHNAMURTI

SOBRE O MEDO

ON FEAR

Cultrix

J. Krishnamurti

Sobre o Medo

Tradução
PEDRO DA S. DANTAS JR.

EDITORA CULTRIX
São Paulo

Existe o medo. O medo nunca é uma realidade: vem sempre antes ou depois do presente ativo. Quando há medo no presente ativo, será isso medo? Está ali e não há como fugir dele, não há como escapar. Ali, no momento presente, há a atenção total ao momento de perigo, físico ou psicológico. Quando há atenção total, não há medo. Mas o próprio fato da desatenção gera o medo; o medo surge quando há uma evitação do fato, uma fuga; então a fuga é, ela própria, o medo.

Do *Diário de Krishnamurti*

Sumário

Prólogo

Jiddu Krishnamurti nasceu na Índia em 1895 e, com treze anos de idade, foi aceito pela Sociedade de Teosofia, que o considerou talhado para o papel de "mestre do mundo", cujo advento vinha anunciando. Em pouco tempo Krishnamurti despontaria como professor vigoroso, independente e original, cujas palestras e escritos não se vinculavam a nenhuma religião específica e nem eram próprios do Ocidente ou do Oriente, mas do mundo todo. Repudiando com firmeza a imagem messiânica, em 1929 ele dissolveu dramaticamente a ampla organização monetizada que se constituíra à sua volta e declarou ser a verdade um "território inexplorado", do qual não era possível aproximar-se através de nenhuma religião, filosofia ou seita constituída.

Pelo resto de sua vida Krishnamurti rejeitou com vigor a condição de guru que tentavam impingir-lhe. Ele continuou a reunir grandes multidões em todo o mundo, mas não se atribuía nenhuma autoridade, não desejava discípulos e falava sempre como um indivíduo dirigindo-se a outro. No âmago de seus ensinamentos estava a constatação de que mudanças fundamentais na sociedade só podem ser conseguidas através da transformação da consciência individual. Acentuava constantemente a

necessidade do autoconhecimento e de compreender as influências restritivas e separatistas da religião, bem como das condicionantes nacionalísticas. Krishnamurti apontava sempre a urgente necessidade de se manter o espírito aberto, daquele "amplo espaço da mente em que há inimaginável energia". Esse parece ter sido o manancial de sua própria criatividade e a explicação para o poder catalítico que exercia sobre uma tão grande variedade de pessoas.

Palestrou sem cessar por todos os cantos do mundo até sua morte, ocorrida em 1986, aos noventa anos de idade. Suas conferências e diálogos, diários e cartas foram reunidos em mais de sessenta livros. Deste vasto corpo de ensinamentos compilou-se esta série de livros-tema. Cada livro focaliza um assunto de particular relevância e urgência em nossas vidas diárias.

Bombaim, 30 de Janeiro de 1982

Iremos discutir juntos a questão do medo. Mas, antes de entrarmos nesse assunto, acredito ser indispensável aprender a arte de escutar. Aprender a escutar, não apenas o orador, mas os corvos, o barulho, escutar a música favorita, escutar o marido ou a esposa. Porque, na verdade, não escutamos as pessoas, escutamos distraídos e chegamos logo a certas conclusões, ou procuramos explicações, mas nunca escutamos de fato aquilo que a pessoa nos diz. Vivemos sempre a traduzir o que os outros dizem. Ao discutirmos o complexo problema do medo, não iremos enredar-nos em muitos detalhes mas abordaremos o movimento total do medo, e como compreendê-lo, seja de modo verbal ou concreto. Há uma diferença entre a compreensão de palavras e a compreensão do verdadeiro estado de medo. Em geral, fazemos do medo uma abstração, ou seja, fazemos uma idéia do medo. Mas, ao que parece, jamais ouvimos a voz do medo, que conta a sua história. Iremos juntos, agora, conversar a respeito disso.

Ojai, 8 de Maio de 1982

Muitos perguntam por que os seres humanos, que habitam esta terra há milhões de anos e são tão inteligentes em termos tecnológicos, não empregaram sua inteligência para livrar-se do complexo problema do medo, o qual talvez seja uma das razões para a guerra, para o fato de nos matarmos uns aos outros. E nenhuma das religiões do mundo foi capaz ainda de resolver o problema; e nem os gurus, nem os salvadores; nem os ideais. Portanto, parece claro que nenhuma instância externa – por mais elevada que seja, por mais popular que a propaganda a tenha tornado – nenhuma instância externa poderá jamais solucionar o problema do medo humano.

Vocês estão perguntando, vocês estão investigando, vocês estão se debruçando sobre o problema total do medo. E talvez tenhamos aceito de tal forma o padrão do medo que não desejamos mais afastar-nos dele. Então, o que é o medo? Quais são os fatores que contribuem para provocar o medo? Da mesma forma como os pequenos fios d'água e riachos acabam produzindo o tremendo volume do rio, quais são as pequenas correntes que produzem o medo? Que produzem a enorme vitalidade do medo? Porventura uma das causas do medo é a comparação? O compa-

rar-se com outra pessoa? Obviamente sim. A pergunta, portanto, é: será você capaz de viver uma vida sem se comparar com ninguém? Compreende o que digo? Ao se comparar com alguém, seja em termos ideológicos, psicológicos ou mesmo físicos, há o anseio de tornar-se aquilo; e há o medo de não conseguir. É o desejo de preencher e você teme não ser capaz de preencher. Onde há comparação haverá o medo.

E então a pessoa se pergunta se é possível viver sem qualquer comparação, sem jamais se comparar, seja ela bonita ou feia, justa ou injusta, sem aproximar-se de um ideal, de algum padrão de valores. A comparação está sempre ocorrendo. Nossa pergunta é: será essa uma das causas do medo? Sem dúvida. E onde existe comparação haverá adaptação, haverá imitação. Nossa afirmativa, então, é a de que a comparação, a adaptação e a imitação são causas que contribuem para o medo. Pode alguém viver sem se comparar, sem imitar, sem se adaptar psicologicamente? É claro que sim. Se esses são fatores que contribuem para o medo, e você está empenhado em acabar com o medo, em termos interiores não há comparação, o que significa que não há um vir-a-ser. O verdadeiro significado da comparação é vir a ser aquilo que você acredita ser melhor, mais elevado, mais nobre, etc. A comparação, por conseguinte, é um vir-a-ser. Será esse um dos fatores do medo? Você precisará descobrir por si próprio. Em seguida, se esses forem os fatores, se a mente percebe esses fatores como produtores do medo, a própria percepção deles faz com que cessem as causas. Se uma dor de estômago é produzida por determinada causa física, a dor terminará quando se descobrir a causa. Do mesmo modo, onde quer que haja uma causa haverá uma cessação.

De Liberte-se do Passado

Qual o seu interesse fundamental, constante, na vida? Deixando de lado todas as respostas evasivas e abordando esta questão de frente e com honestidade, qual seria a sua resposta? Você sabe?

Seu maior interesse não é você mesmo? De qualquer forma, isso é o que a maioria de nós diria se respondesse com sinceridade. Estou interessado no meu progresso, no meu trabalho, na minha família, no pequeno lugar em que vivo, quero obter uma posição melhor, mais prestígio, mais poder, maior domínio sobre os outros, e assim por diante. Acredito que seria lógico – não é verdade? – admitir para nós mesmos que esse é o nosso maior interesse – em primeiro lugar, eu.

Alguns diriam que é errado estarmos interessados, antes de tudo, em nós mesmos. Mas o que há de errado, a não ser o fato – raro – de admitirmos isso de frente e com honestidade? Se o fazemos, isso nos deixa envergonhados. Então, eis aí – o interesse básico da pessoa é ela mesma e, por várias razões, ideológicas ou tradicionais, ela acredita que isso é errado. Mas o que a pessoa pensa é irrelevante. Por que introduzir o fato de que isso é errado? Isso é uma idéia, um conceito. O fato é que, de forma fundamental e duradoura, a pessoa se interessa é por ela mesma.

Você talvez diga que lhe dá mais satisfação ajudar outra pessoa do que pensar em você mesmo. Qual a diferença? Isso ainda é preocupação consigo mesmo. Se lhe dá maior satisfação ajudar os outros, você está preocupado com o que lhe dará maior satisfação. Por que incluir nisso conceitos ideológicos? Por que essa forma ambígua de pensar? Por que não dizer apenas: "O que eu quero mesmo é satisfação, seja no sexo, ou em ajudar os outros, ou em tornar-me um grande santo, cientista ou político"? O processo é o mesmo, não é? O que desejamos é a satisfação, de todas as formas, sutis e óbvias. Quando afirmamos querer liberdade, nós a queremos porque acreditamos que é magnífica a satisfação que ela traz, e a maior satisfação, é claro, é a auto-realização. O que estamos mesmo buscando é uma satisfação na qual não haja qualquer tipo de insatisfação.

A maioria de nós anseia pela satisfação de ter uma posição na sociedade porque temos medo de não ser ninguém. A sociedade é construída de tal forma que o cidadão com uma posição de respeito é tratado com grande cortesia, ao passo que o homem sem posição é deixado de lado. Todos no mundo querem uma posição, seja na sociedade, ou na família, ou para se sentarem à direita de Deus, e essa posição precisa ser reconhecida pelos outros, caso contrário não existe posição alguma. Temos de nos sentar sempre no palanque. Interiormente, somos um turbilhão de desgraças e mentiras e, portanto, o fato de sermos vistos como grandes figuras é altamente gratificante. Esse anseio por posição, por prestígio, por poder, por ser reconhecido pela sociedade como alguém de destaque em alguma área é o desejo de dominar, e o desejo de dominar é uma forma de agressividade. O santo que busca uma posição devido à sua santidade é tão agressivo quanto a galinha bicando no galinheiro. E qual é a causa da agressividade? É o medo, não é mesmo?

O medo é um dos maiores problemas da vida. A mente tomada pelo medo vive em confusão, em conflito e, portanto, acaba sendo violenta, distorcida e agressiva. Ela não ousa sair dos próprios padrões de pensamento, e isso gera hipocrisia. Escalar a montanha mais alta, inventar todo tipo de deuses, nada disso adianta: enquanto não nos libertarmos do medo permaneceremos na escuridão.

Vivendo numa sociedade corrompida e estúpida e recebendo uma educação competitiva que engendra o medo, estamos sobrecarregados com medos de diversos tipos, e o medo é uma coisa horrível e que deforma, distorce e obscurece os nossos dias.

Existe o medo físico, mas esse é uma reação que herdamos dos animais. É com os medos psicológicos que estamos preocupados, pois se compreendermos os medos psicológicos, de raízes profundas, poderemos lidar com os medos animais, ao passo que, se nos ocuparmos primeiro com os medos animais, isso jamais nos ajudará a compreender os medos psicológicos.

O medo é sempre medo de alguma coisa; não existe medo abstrato, ele está sempre relacionado com alguma coisa. Você conhece seus medos? Medo de perder o emprego, de não ter dinheiro ou comida suficiente, ou do que os vizinhos ou o público pensarão a seu respeito, de ser desprezado ou ridicularizado; medo da dor e da doença, da dominação, de nunca saber o que é o amor ou de não ser amado, de perder a sua esposa ou os seus filhos, da morte, de viver num mundo que lembra a morte, da incrível monotonia, de não viver de acordo com a imagem que os outros construíram de você, de perder a sua fé. Todos esses e os inúmeros outros medos – porventura você sabe quais são os seus medos? E o que é que geralmente você faz em relação a eles? Você foge, não é mesmo? Ou inventa idéias e imagens para encobri-los. Mas fugir do medo só faz aumentá-lo.

Uma das maiores causas do medo é o fato de não querermos ver-nos tal como somos. Portanto, não basta examinar os medos, é preciso examinar também a rede de meios de fuga que desenvolvemos para nos livrar dos medos. Se a mente, em que se inclui o cérebro, tenta superar o medo, reprimi-lo, disciplína-lo, controlá-lo, traduzi-lo em algo diferente, há atrito, há conflito, e esse conflito produz grande desperdício de energia.

A primeira pergunta que devemos fazer a nós mesmos é o que vem a ser o medo e como ele surge. O que significa a palavra *medo*? Estou-me perguntando o que vem a ser o medo, e não de que eu tenho medo.

Vivo um certo tipo de vida; tenho um certo padrão de pensamento; cultivo certas crenças e dogmas e não quero que esses padrões de existência sejam perturbados, porque neles se acham minhas raízes. Não quero que eles sejam perturbados, porque a perturbação produz um estado de desconhecimento, e isso não me agrada. Se me sentir arrancado de tudo aquilo que sei e em que acredito, quero, tanto quanto possível, estar seguro da situação para a qual me dirijo. Assim, as células do cérebro criaram um padrão e essas células do cérebro se recusam a criar outro padrão, que talvez seja incerto. *Dou o nome de medo ao movimento da certeza para a incerteza.*

Neste exato momento, aqui sentado, não tenho medo algum; não estou com medo no momento presente, não há nada acontecendo comigo, não há ninguém ameaçando-me ou tirando algo de mim. Mas, para além do momento presente, há uma profunda camada na mente que, consciente ou inconscientemente, vive pensando sobre o que poderia acontecer no futuro ou preocupando-se com a possibilidade de eu ser dominado por algo do meu passado. Assim, tenho medo do passado e do futuro. O pensamento surge e diz: "Tome cuidado para que isso não aconteça de novo", ou: "Prepare-se para o futuro. O futuro pode ser perigoso

para você. Você tem algo agora, mas pode vir a perdê-lo. Você pode morrer amanhã, sua esposa pode fugir, você pode perder o emprego. Talvez você jamais venha a ser famoso. Você pode ficar sozinho. Você precisa garantir o seu futuro."

Agora examine a sua forma particular de medo. Olhe para ele. Observe suas reações a ele. Você é capaz de olhar para ele sem sentir qualquer impulso de fugir, de justificar, condenar ou reprimir? Você pode olhar para o medo sem a palavra que provoca o seu medo? Você é capaz de olhar para a morte, por exemplo, sem a palavra que suscita o medo da morte? A própria palavra provoca um tremor, não é verdade? O mesmo ocorre com a palavra *amor*, que tem o seu próprio tremor, a sua própria imagem. Mas, porventura, não é a imagem da morte que você possui na mente, a lembrança das muitas mortes que você viu e a associação que faz entre você próprio e esses incidentes, não é essa imagem que cria o medo? Ou você tem mesmo medo de chegar ao seu fim, e não da imagem que cria esse fim? Será a palavra *morte* que provoca o medo em você ou será o fim, propriamente dito? Se for a palavra ou a recordação que provoca o medo, isso, então, não é medo, absolutamente.

Você esteve doente dois anos atrás, digamos, e a lembrança dessa dor ou doença permanece, e agora essa lembrança diz: "Tome cuidado, não fique doente de novo." Assim, a lembrança, com suas associações, cria o medo, e isso não é medo, porque neste momento você, na verdade, goza de boa saúde. O pensamento, que é sempre velho, porque o pensamento é a resposta da memória e as recordações são sempre velhas – o pensamento cria, com o tempo, a sensação de que você tem medo, o que não é o fato em si. O fato em si é que você se encontra bem. Mas a experiência, que permaneceu na mente como recordação, faz brotar o pensamento: "Tome cuidado, não fique doente de novo."

Vemos, então, que o pensamento provoca certo tipo de medo. Mas existe, por acaso, algum tipo de medo a não ser esse? Será o medo sempre o resultado do pensamento e, se for, haverá algum outro tipo de medo? Temos medo da morte – ou seja, de algo que irá ocorrer amanhã ou depois de amanhã no tempo. Há uma distância entre a realidade e o que irá ocorrer. Mas o pensamento já experimentou esse estado; e observando a morte ele diz: "Eu vou morrer." O pensamento cria o medo da morte – e, se não o fizer, haverá algum tipo de medo?

Será o medo resultado do pensamento? Se for, sendo o pensamento sempre velho, o medo é sempre velho. Como já dissemos, não existe pensamento novo. Se o reconhecermos, ele já será velho. Então, do que temos medo é da repetição do velho – o pensamento sobre o que vem se projetando no futuro. Portanto, o pensamento é o responsável pelo medo. Isso é assim, e você pode constatar isso por você mesmo. Quando você se acha diante de algo, não existe, de imediato, o medo. O medo surge apenas quando o pensamento intervém.

Portanto, nossa pergunta agora é: será possível para a mente viver no presente, de forma completa e total? Só uma mente assim não tem medo. Mas, para compreender isso, você precisa compreender a estrutura do pensamento, das recordações, do tempo. E ao compreender isso – compreender não de modo intelectual, ou verbal, mas de verdade, com o coração, com a mente, com as entranhas – você ficará livre do medo; a mente, então, poderá usar o pensamento sem criar o medo.

O pensamento, assim como a memória, é, sem dúvida, necessário para a nossa vida diária. Ele é o único instrumento de que dispomos para a comunicação, para trabalhar no nosso emprego, e assim por diante. O pensamento é a resposta à memória, memória essa que foi acumulada através da experiência, do conhecimento, da tradição e do tempo. E é a partir dos antecedentes

dessa memória que reagimos, e essa reação é o pensamento. Assim, o pensamento é essencial em certos níveis, mas quando o pensamento se projeta psicologicamente como futuro ou passado, criando tanto o medo quanto o prazer, a mente fica embotada e, como conseqüência inevitável, vem a inação.

Então, pergunto a mim mesmo: "Por que, por que, por que fico pensando sobre o futuro e o passado em termos de prazer ou dor, sabendo que esses pensamentos criam o medo? Não será possível para o pensamento, psicologicamente, parar, pois, caso contrário, o medo jamais terá fim?"

Uma das funções do pensamento é a de ficar ocupado o tempo todo com alguma coisa. A maioria de nós deseja ter a mente sempre ocupada de modo que não possamos ver-nos como de fato somos. Temos medo de ser vazios. Temos medo de olhar os nossos medos.

Talvez você perceba os seus medos conscientes, mas, e aqueles das camadas mais profundas da mente, você tem consciência deles? E como fará para descobrir os medos ocultos, secretos? Deve o medo ser dividido em consciente e subconsciente? Essa é uma questão muito importante. O especialista, o psicólogo e o analista dividiram o medo entre o das camadas profundas e o das camadas superficiais, mas, se você seguir o que o psicólogo diz, ou o que eu digo, você compreenderá nossas teorias, nossos dogmas, nossa sabedoria, mas não compreenderá a você mesmo. Não é possível você compreender a si mesmo segundo Freud ou Jung, ou de acordo comigo. As teorias das outras pessoas não têm importância alguma. É de você mesmo que você precisa indagar: deve o medo ser dividido entre o das camadas conscientes e o das subconscientes? Ou existirá apenas o medo, que você pode traduzir sob diferentes formas? Só existe um desejo; só existe desejo. Você deseja. Os objetos de desejo mudam, mas o desejo é sempre o mesmo. Assim, talvez da mesma

maneira, só existe medo. Você tem medo de todo tipo de coisa, mas existe um só medo.

Quando você compreender que o medo não pode ser dividido, verá que colocou inteiramente de lado esse problema do subconsciente e, dessa forma, enganou os psicólogos e os analistas. Quando você compreender que o medo é um impulso único que se expressa de diferentes formas, e quando perceber o impulso, e não o objeto ao qual se destina o impulso, você estará diante de uma questão formidável: Como você pode olhar para isso sem a fragmentação em que a mente se especializou?

Só existe o medo total, mas como pode a mente, que só pensa de modo fragmentado, observar esse quadro como um todo? Será que ela consegue? Vivemos uma vida de fragmentação e só podemos olhar esse medo através do fragmentário processo do pensamento. Todo o processo do mecanismo do pensamento é o de quebrar tudo em fragmentos: amo você, odeio você; você é meu inimigo, você é meu amigo; minhas idiossincrasias e tendências peculiares, meu trabalho, minha posição, meu prestígio, minha mulher, meu filho, o meu país e o seu país, o meu Deus e o seu Deus – tudo isso é a fragmentação do pensamento. E esse pensamento olha o estado total do medo, ou tenta olhar para ele, e o reduz a fragmentos. Portanto, vemos que a mente pode olhar para esse medo como um todo apenas quando não há nenhum movimento do pensamento.

Você é capaz de observar o medo sem nenhuma opinião, sem nenhuma inferência do conhecimento que você acumulou acerca dele? Se não puder, isso significa que o que você observa é o passado, não o medo; se você puder, você, então, estará observando o medo pela primeira vez sem a interferência do passado.

Você só pode observar quando a sua mente está quieta, da mesma forma como só pode ouvir o que uma pessoa diz quando

a sua mente não está conversando consigo mesma, ocupada com o seu diálogo interior acerca de seus próprios problemas e ansiedades. Será que você pode, dessa mesma forma, olhar o seu medo sem tentar resolvê-lo, sem fazer surgir o seu oposto, a coragem – na verdade, olhar para ele e não tentar fugir dele? Quando você diz: "Preciso controlá-lo, preciso me livrar dele, preciso compreendê-lo", você está tentando fugir dele.

Você pode observar a nuvem, ou a árvore, ou o movimento do rio com a mente bastante tranqüila porque nada disso é importante para você; mas observar a si mesmo é mais difícil, porque, nesse caso, as solicitações são práticas, as reações são rápidas. Assim, quando você entra em contato direto com o medo ou o desespero, com a solidão ou o ciúme, ou com qualquer outro ameaçador estado da mente, será que você é capaz de olhar para ele de modo tão total que a sua mente se mantém tranqüila o bastante para enxergar?

É a mente capaz de perceber o medo e não as diferentes formas de medo – perceber o medo como um todo, e não aquilo que nos atemoriza? Se você se limita a olhar os meros detalhes do medo ou tenta lidar com seus medos um por um, você jamais chegará à questão central, que é aprender a viver com o medo.

Viver com algo vivo como o medo requer da mente e do coração uma extraordinária sutileza e que não tenham preconceitos, podendo assim acompanhar cada movimento do medo. Então, se você o observa e convive com ele – e isso não leva um dia inteiro, talvez baste um minuto ou um segundo para conhecer toda a natureza do medo – se você vive com isso por inteiro, será inevitável a pergunta: "Quem é a entidade que vive com medo? Quem é que observa o medo, que observa todos os movimentos das diversas formas de medo, da mesma forma como você percebe o fato central do medo? Será o observador uma entidade morta, um ente estático, que acumulou grande quantidade de sabedoria e

informação acerca de si mesmo; será essa entidade quem observa e vive com o impulso do medo? O observador é o passado, ou ele será algo vivo?" Qual a sua resposta? Não responda para mim, responda para você mesmo. Será você, o observador, uma entidade morta a observar algo cheio de vida ou será você um organismo vivo a observar algo também cheio de vida? Porque no observador existem os dois estados.

O observador é o censor que não deseja o medo; o observador é a totalidade de todas as suas experiências acerca do medo. O observador, então, é distinto daquilo que ele chama de medo; há um espaço entre eles; ele tenta sempre superar isso ou fugir disso e vem daí a permanente batalha entre ele mesmo e o medo – batalha essa que é um enorme desperdício de energia.

Como pode ver, você aprende que o observador é um mero amontoado de idéias e recordações sem nenhuma substância ou validade, mas que o medo é uma realidade e que você tenta compreender um fato com uma abstração, o que, evidentemente, não conseguirá fazer. Mas, na verdade, será o observador que diz: "Eu tenho medo", distinto do que é observado, ou seja, do medo? O observador *é* o medo e, quando isso é compreendido, não há mais a dissipação de energia no esforço de ficar livre do medo, e desaparece o intervalo de tempo-espaço entre o observador e o observado. Quando você percebe que faz parte do medo, que não é separado dele – que você é medo – não é possível, então, fazer nada a respeito; e o medo, como um todo, chega ao fim.

Saanen, 22 de Julho de 1965

Será possível acabar de vez com o medo? A pessoa talvez tenha medo do escuro, ou de encontrar de repente uma cobra, ou algum animal feroz, ou de cair num precipício. É natural e saudável não ficar no caminho do ônibus que se aproxima em alta velocidade, por exemplo, mas existem diversos outros tipos de medo. Eis por que é preciso examinar a questão do que é mais importante, a palavra ou o fato, o que é. Se a pessoa olha para o que é, para o fato e não para a idéia, ela verá que o que cria o medo é apenas a idéia, o conceito do futuro, do amanhã. Não é o fato que dá origem ao medo.

Para a mente sobrecarregada pelo medo, pela conformidade, pelo pensador, não haverá nenhuma compreensão daquilo que pode ser chamado de original. E a mente exige que se saiba o que é o original. Já se disse que é Deus – mas isso também é uma palavra inventada pelos seres humanos no seu medo, na sua aflição, no seu desejo de fugir da vida. Quando a mente humana está livre de todos os medos, então, ao querer saber o que é o original, ela não está em busca do seu próprio prazer, ou de um

modo de fuga e, portanto, nessa investigação cessa toda e qualquer autoridade. Compreendem? A autoridade do orador, a autoridade da igreja, a autoridade da opinião, do conhecimento, da experiência, do que as pessoas dizem – tudo isso chega ao fim, e não existe obediência. Só uma mente assim pode descobrir por si mesma o que vem a ser o original – descobrir, não como mente individual, mas como um ser humano total. Não existe a mente "individual" – estamos todos em total relacionamento. Por favor, compreendam isso. A mente não é algo separado; é uma mente total. Estamos todos nos amoldando, estamos todos com medo, estamos todos fugindo. E para compreender o que é o original – não como indivíduo, mas como um ser humano total – é preciso compreender a totalidade da desgraça humana, todos os conceitos, todas as fórmulas que ele inventou através dos séculos. Apenas quando houver liberdade em relação a tudo isso você poderá descobrir se existe algo original. De outra forma somos seres humanos de segunda mão; e porque somos de segunda mão, somos seres humanos contrafeitos e a nossa dor não tem fim. Assim, a cessação da dor é, em essência, o começo do original. Mas a compreensão que produz o fim da dor não é apenas a compreensão da sua dor particular, ou da minha dor particular, porque a sua dor e a minha dor estão relacionadas com a dor total da humanidade. Isso não é mero sentimentalismo ou emoção; é o fato real, brutal. Quando compreendemos toda a estrutura da dor e, dessa forma, produzimos o término da dor, então passa a existir a possibilidade de atingir aquele algo estranho que é a origem de toda a vida – não num tubo de ensaio, como a descobre o cientista, mas há o tornar-se realidade daquela estranha energia que está sempre explodindo. Essa energia não se movimenta em nenhuma direção; portanto, ela explode.

Saanen, 21 de Julho de 1964

Para compreender o medo é preciso examinar a questão da comparação. Por que nos comparamos? Em assuntos técnicos, a comparação revela o progresso, o qual é relativo. Cinqüenta anos atrás não existia a bomba atômica, não havia aviões supersônicos, mas agora temos tudo isso; e o que teremos daqui a outros cinqüenta anos não é o que temos agora. Isso é chamado de progresso, o qual sempre é comparativo, relativo, e a nossa mente vive presa a esse modo de pensar. E o nosso modo de pensar por comparação não está apenas do lado de fora, por assim dizer, mas também por dentro da pele, na estrutura psicológica do nosso ser. Dizemos: "Eu sou isso, eu fui aquilo, eu serei algo mais no futuro." A esse pensamento comparativo chamamos progresso, evolução, e todo o nosso comportamento – em termos morais, éticos, religiosos, nos negócios e nos relacionamentos sociais – baseia-se nisso. Nós nos observamos em termos comparativos em relação à sociedade que é, ela própria, resultado dessa mesma luta comparativa.

A comparação gera o medo. Observe esse fato em você mesmo. Quero ser melhor escritor, ou uma pessoa mais bonita e inteligente. Quero ter mais conhecimentos do que os outros; quero

obter sucesso, tornar-me alguém, ter mais fama neste mundo. O sucesso e a fama são a verdadeira essência psicológica da comparação, através da qual produzimos continuamente o medo. E a comparação dá lugar ao conflito e à luta, o que é considerado altamente respeitável. Você afirma que é obrigado a ser competitivo para sobreviver neste mundo e, então, você se compara e compete nos negócios, na família e nas assim chamadas questões religiosas. Você precisa alcançar o céu e sentar-se ao lado de Jesus, ou de quem quer que seja o seu salvador. O espírito de comparação reflete-se no padre que se torna arcebispo, cardeal e, por fim, papa. Cultivamos esse mesmo espírito com muita assiduidade ao longo da vida, lutando para nos tornarmos melhores ou para alcançar uma condição mais elevada do que a de outra pessoa. Nossa estrutura moral e social baseia-se nisso.

Sendo assim, existe na nossa vida esse permanente estado de comparação, de competição, e a eterna luta para ser alguém – ou para ser ninguém, o que dá no mesmo. Essa, creio, é a raiz de todo o medo, porque produz a inveja, o ciúme e o ódio. Onde existe ódio por certo não existe amor, e o medo é produzido cada vez mais.

De A Questão Impossível
Saanen, 3 de Agosto de 1970

Estamos falando a respeito do medo, que é parte desse movimento total do "eu"; o eu que quebra o movimento da vida, o eu que se divide entre o você e o eu. Perguntamos: "O que é o medo?" Vamos tentar aprender de forma não-cumulativa sobre o medo; a própria palavra *medo* impede que se entre em contato com esse sentimento de perigo que chamamos de medo. Veja, a maturidade implica um desenvolvimento total e natural do ser humano; natural no sentido de harmonioso e não-contraditório, o que nada tem a ver com idade. E o medo é o fator que impede esse desenvolvimento natural e total da mente.

Quando a pessoa tem medo, não apenas de animais ou de objetos físicos, mas também de agentes psicológicos, o que acontece, nesse medo? Eu tenho medo, não apenas da doença física, de morrer, da escuridão – vocês conhecem os inúmeros medos que a pessoa sente, tanto biológicos quanto psicológicos. O que faz esse medo para a mente, a mente que criou esses medos? Compreende a minha pergunta? Não responda de imediato, olhe para você mesmo. Qual o efeito do medo na mente, na vida inteira de uma pessoa? Ou será que estamos tão acostumados ao medo, que se tornou um hábito, que já não nos damos conta de seus efeitos? Se

eu me acostumei ao sentimento nacional de ser hindu – ao dogma, às crenças – eu me encontro encerrado nesse condicionamento e alheio a todos seus possíveis efeitos. Vejo apenas o sentimento que surge em mim, o nacionalismo, e me satisfaço com isso. Identifico-me com o país, com a crença e com todo o resto. Mas não enxergamos o efeito geral desse condicionamento. Da mesma forma, não enxergamos o que faz o medo – em termos psicossomáticos, bem como psicológicos. O que faz o medo?

Questionador: Eu procuro fazer com que uma determinada coisa pare de acontecer.

Krishnamurti: Ele interrompe ou impede a ação. Será que a pessoa se dá conta disso? Você se dá conta? Não generalize. Estamos conversando de modo a ver o que de fato ocorre dentro de nós; caso contrário, isso não teria sentido. Discutindo o que o medo produz e tomando consciência disso, pode-se ultrapassar tudo isso. Assim, se eu sou mesmo honesto, tenho de enxergar os efeitos do medo. Será que conheço seus efeitos? Ou será que os conheço apenas verbalmente? Será que os conheço como algo que aconteceu no passado, e que permanece como uma lembrança que diz: "Esses são os efeitos dele"? Desse modo, a memória enxerga os efeitos dele, mas a mente não percebe o efeito verdadeiro. Não sei se você percebe isso. Acabo de dizer algo que é realmente muito importante.

Q: O senhor pode repetir?

K: Quando afirmo que conheço os efeitos do medo, o que significa isso? Ou conheço esses efeitos de modo verbal, ou seja, intelectualmente, ou os conheço de memória, como algo que aconteceu no passado, e digo: "Isso aconteceu." Sendo assim, o

passado me diz quais são os efeitos. Mas eu não vejo os efeitos dele no momento presente. Portanto, é algo de que me lembro e não real, ao passo que "saber" implica a visão não-cumulativa – não um reconhecimento – mas sim enxergar o fato. Isso ficou claro?

Quando digo "estou com fome", é a lembrança de minha fome de ontem que me diz isso, ou é o fato presente da fome de agora? A percepção que tenho agora do fato de estar com fome é bem diferente da resposta da minha memória, que me diz que eu estive com fome e que, por conseguinte, devo estar com fome agora. O passado está dizendo a você quais são os efeitos do medo, ou você percebe o acontecimento real dos efeitos do medo? Essas duas ações são bem diferentes, não é mesmo? Numa delas, tendo total percepção dos efeitos do medo agora, age-se no mesmo instante. Mas se a memória me diz quais são esses efeitos, a ação será diferente. Será que me expressei com clareza? Então, qual será essa ação?

Q: O senhor poderia fazer a distinção entre um determinado medo e ao mesmo tempo estar a par dos efeitos do medo em geral – independentemente da recordação dos efeitos de determinado medo?

K: Isso é o que eu estou tentando explicar. A ação dos dois é inteiramente diferente. Você percebe isso? Por favor, se não percebe, não diga "sim", não vamos brincar com isso. É importante compreender isso. Será que é o passado que lhe conta os efeitos do medo, ou há a percepção direta ou percepção dos efeitos do medo agora? Se o passado lhe conta os efeitos do medo, a ação é incompleta e, portanto, contraditória; ela produz conflito. Mas, para a pessoa que percebe os efeitos do medo agora, a ação é total.

Q: Aqui, sentado, neste momento, eu não tenho medo, porque eu estou escutando, ouvindo o que o senhor me diz – portanto, eu não tenho medo. Mas esse temor pode reaparecer assim que eu sair daqui.

K: Mas agora, estando aqui sentado, será que você é capaz de enxergar o medo que você talvez tenha sentido ontem? Você pode chamá-lo, convidá-lo?

Q: Talvez sejam os medos da vida.

K: Qualquer que seja o medo, será que você é obrigado a dizer: "Não tenho medos agora, mas quando eu sair daqui eu os terei." Eles estão lá!

Q: É possível chamá-los – como o senhor diz – é possível lembrar-se deles. Mas é disso que o senhor estava falando quando se referiu a buscar a lembrança, o pensamento sobre o medo.

K: Eu pergunto: "Será que preciso esperar até sair daqui para descobrir quais são os meus medos? Ou, sentado aqui, eu posso tomar consciência deles? Neste momento, eu não tenho medo de algo que alguém possa me dizer. Mas, quando eu encontrar o homem que irá dizer tudo isso, ficarei assustado. Será que não posso enxergar agora o fato concreto disso?

Q: Se o senhor o fizer, o senhor já estará transformando isso num hábito.

K: Não, não é hábito. Veja: você tem muito medo de fazer algo que acabe transformando-se num hábito! Senhor, não tem medo de vir a perder o seu emprego? Não tem medo da morte? Não tem

medo de não se realizar? Não tem medo de ficar sozinho? Não tem medo de não ser amado? Não tem algum tipo de medo?

Q: Apenas se houver um desafio.

K: Mas eu o estou desafiando! Eu não posso compreender essa mentalidade!

Q: Se houver um impulso, o senhor age, o senhor é obrigado a fazer algo.

K: Não! Você está complicando tudo. Isso é tão natural quanto ouvir o som do trem passando. Você é capaz de lembrar o som do trem ou de ouvi-lo de verdade. Não complique, por favor.

Q: Mas o senhor não está, de alguma forma, complicando ao falar em chamar o medo? Eu não preciso chamar nenhum dos meus medos – o simples fato de eu me encontrar aqui me dá a possibilidade de examinar minhas reações.

K: É isso que eu estou falando.

Q: Para que possamos comunicar-nos precisamos saber a diferença entre o cérebro e a mente.

K: Já discutimos isso. Pretendemos agora descobrir o que é o medo, aprender a respeito dele. Será que a mente é livre para aprender a respeito do medo? Por aprender entendo observar o movimento do medo. Você só consegue observar o movimento do medo quando não está recordando medos passados e observando com essas recordações. Percebe a diferença? Eu posso examinar o movimento. Você está aprendendo sobre o que de fato acontece

quando existe o medo? Fervemos de medo o tempo todo. Não parecemos capazes de nos livrar dele. Quando você teve medos no passado e se deu conta deles, que efeito tiveram esses medos em você e no seu ambiente? O que aconteceu? Você não ficou afastado dos outros? Os efeitos desses medos não o isolaram?

Q: Eles me aleijaram.

K: Eles o deixaram desesperado, você não sabia como proceder. Bem, quando houve esse isolamento, o que aconteceu com a ação?

Q: Ela se tornou fragmentária.

K: Ouça isto com atenção, por favor. Eu tive medo no passado e os efeitos desse medo me isolaram, me aleijaram, me fizeram sentir desesperado. Havia uma sensação de fuga, de ir buscar amparo em alguma coisa. E a isso iremos chamar, por enquanto, isolar-se de todo relacionamento. O efeito desse isolamento na ação é o de produzir a fragmentação. Não aconteceu isso com você? Quando você ficou com medo você não sabia como proceder; você fugiu, ou tentou reprimir, ou racionalizar. E quando teve que agir, você agiu a partir do medo, que, por si só, é isolador. Assim, a ação nascida desse medo deve ser fragmentária. A fragmentação, sendo contraditória, produzia muita luta, dor, ansiedade, não é mesmo?

Q: Senhor, da mesma forma como a pessoa aleijada anda amparada em muletas, a pessoa entorpecida, aleijada pelo medo, usa vários tipos de muletas.

K: É isso o que estamos dizendo. Está certo. Agora você tem bem claro o efeito do medo passado: ele produz ações fragmentárias.

Qual a diferença entre essa ação e a ação do medo sem a resposta da memória? Quando você se defronta com um perigo físico, o que acontece?

Q: A ação espontânea.

K: É chamada de ação espontânea – será espontânea? Por favor, investiguem, nós estamos tentando descobrir algo. Você está sozinho num bosque, em algum lugar selvagem e, de repente, surgem à sua frente um urso e seus filhotes – o que acontece então? Sabendo que o urso é um animal perigoso, o que você faz?

Q: A adrenalina aumenta.

K: Sim, mas qual a ação que ocorre?

Q: Você percebe o perigo de demonstrar o seu próprio medo ao urso.

K: Não, o que acontece com você? É claro que, se você tem medo, você o transmite ao urso, e ele se assustará e o atacará. Você já teve a oportunidade de ter à sua frente um urso na floresta?

Q: Há pessoas aqui que já tiveram.

K: Eu tive. Aquele cavalheiro e eu tivemos muitas dessas experiências durante alguns anos. Mas, o que acontece? Há um urso a pequena distância de você. Existem as reações orgânicas, o fluxo de adrenalina, e assim por diante; você logo pára, vira-se e corre. O que aconteceu? Qual foi a resposta? Uma resposta condicionada, não é mesmo? As pessoas vêm lhe dizendo geração após geração: "Tenha cuidado com os animais selvagens." Se você se assustar, irá transmitir o seu medo ao animal e, então, ele o

atacará. Tudo se passa num instante. É dessa forma que o medo funciona – ou será isso inteligência? O que está em ação? Será que foi o medo que foi despertado pela repetição do "cuidado com animais selvagens", que vem sendo o seu condicionamento desde a infância? Ou será a inteligência? Existe a resposta condicionada àquele animal e a ação que é fruto dessa resposta condicionada. E existe a operação da inteligência e a ação da inteligência, o que é diferente; as duas ações são completamente diferentes. Você está seguindo o meu raciocínio? Um ônibus passa correndo – você não pula na frente dele; sua inteligência lhe diz para não fazê-lo. Isso não é medo – a menos que você seja neurótico ou tenha tomado drogas. Quem o impede é a sua inteligência, não o medo.

Q: Senhor, quando encontramos um animal selvagem, não temos as duas respostas: a da inteligência e a resposta condicionada?

K: Não, senhor. Veja. No momento em que há a resposta condicionada, há também o medo nela envolvido, e isso é transmitido ao animal, o que não acontece se há a inteligência. Descubra por si mesmo qual está operando. Se for o medo, a ação será incompleta e, portanto, haverá o perigo que vem do animal; mas, na ação da inteligência, não há nenhum medo.

Q: O que o senhor quer dizer é que, se eu observar o urso com essa inteligência, posso ser morto pelo urso sem sentir esse medo.

Q2: Se eu não tivesse encontrado um urso antes, eu nem saberia o que vem a ser um urso.

K: Vocês estão complicando. Isso é muito simples. Vamos deixar os animais de lado. Vamos partir de nós mesmos; em parte, nós somos animais também.

Os efeitos do medo e suas ações, que se baseiam na memória, são destrutivos, contraditórios e paralisantes. Vocês percebem isso? Não apenas as palavras, mas de fato? Percebem que, quando estão com medo, vocês ficam em completo isolamento e que qualquer ação que ocorra a partir desse isolamento será fragmentária e, por conseguinte, contraditória? Assim, há luta, dor e tudo o mais. Por outro lado, a ação nascida da percepção do medo sem as respostas da memória é uma ação completa. Tentem isso! Façam isso! Fiquem atentos quando estiverem voltando para casa, sozinhos: seus antigos medos ressurgirão. Observem, então, verifiquem se esses medos são medos atuais ou medos projetados pelo pensamento a partir da memória. À medida que o medo aparece, verifique se você observa a partir da resposta do pensamento ou se está simplesmente observando. Estamos falando da ação, porque vida é ação. Não estamos dizendo que só uma parte da vida é ação. A vida como um todo é ação, e essa ação está rompida; quebrar a ação é o processo da memória, com seus pensamentos, com o isolamento. Isso ficou claro?

Q: O senhor quer dizer que a idéia é ter a experiência completa a cada segundo, sem que a memória participe?

K: Senhor, quando faz uma pergunta dessas, é preciso investigar a questão da memória. É preciso ter memória – quanto mais clara e mais definida ela for, melhor. Se você vai funcionar em termos tecnológicos, ou mesmo se quer ir para casa, é preciso ter memória. Mas o pensamento como resposta da memória, e a projeção do medo a partir dessa memória, é uma ação bastante diferente.

Mas, o que é o medo? O que acontece que faz surgir o medo? Como surgem esses medos? Vocês podem, por favor, me dizer?

Q: Para mim, é o apego ao passado.

K: Vamos examinar esse ponto. O que você quer dizer com a palavra apego?

Q: A mente está presa a alguma coisa.

K: Ou seja, a mente está presa a alguma lembrança. "Quando eu era jovem, como tudo era maravilhoso!" Ou, então, estou-me apegando a alguma coisa que poderia acontecer; então, eu cultivei uma crença que irá me proteger. Eu estou preso à memória, estou preso a uma peça da mobília, estou preso ao que estou escrevendo porque através disso ficarei famoso. Estou preso ao nome, à família, à casa, a várias lembranças, e assim por diante. Eu me identifiquei com tudo isso. Por que acontece esse apego?

Q: Não será porque o medo é a verdadeira base da nossa sociedade?

K: Não, senhor; por que o apego? O que significa a palavra *apego*? Eu dependo de algo. Eu dependo de que todos vocês prestem atenção, para poder falar a vocês; eu estou dependendo de vocês e, portanto, estou ligado a vocês, porque através dessa ligação obtenho certa energia, certo *élan*, e todo o resto dessas bobagens! Então eu estou apegado, e isso significa o quê? Eu dependo de vocês, eu dependo dos móveis. Estando apegado à mobília, à crença, ao livro, à família, à mulher, eu sou dependente daquilo que me dá bem-estar, prestígio, posição social. Assim, a dependência é uma forma de apego. Mas por que eu dependo? Não me respondam, examinem isso em vocês mesmos. Você depende de algo, não é verdade? Do seu país, dos deuses, da crenças, das drogas que você toma, da bebida!

Q: É tudo parte do condicionamento social.

K: Será que é o condicionamento social que faz você depender? Isto é: você é parte da sociedade; a sociedade não é independente de você. Você fez a sociedade, que é corrupta; você a construiu. E você ficou aprisionado nessa jaula, você é parte dela. Então, não culpe a sociedade. Você percebe as implicações dessa dependência? Do que se trata? Por que você depende?

Q: Para não me sentir solitário.

K: Espere, ouça com atenção. Eu dependo de algo porque esse algo preenche o meu vazio. Eu dependo do conhecimento, dos livros, porque isso recobre o meu vazio, a minha superficialidade, a minha estupidez; assim, o conhecimento adquire uma importância extraordinária. Falo da beleza dos quadros porque eu mesmo dependo disso. A dependência, portanto, indica o meu vazio, a minha solidão, a minha insuficiência, e isso me torna dependente de você. Isso é um fato, não é verdade? Não vamos teorizar, não vamos discutir isso; é assim. Se eu não fosse vazio, se eu não fosse insuficiente, não me importaria com o que você iria dizer ou não. Eu não dependeria de nada. Porque sou vazio e solitário, eu não sei como proceder com a minha vida. Escrevo um livro tolo e isso satisfaz à minha vaidade. Então eu dependo, o que significa que tenho medo da solidão; tenho medo desse meu vazio. Dessa forma, eu o preencho com objetos materiais, ou com idéias, ou com pessoas.

Não estarão vocês com medo de pôr a descoberto a própria solidão? Vocês já desnudaram a solidão, a insuficiência, o vazio que sentem? Isso está ocorrendo agora, não é mesmo? Portanto, vocês têm medo desse vazio, agora. O que irão fazer? O que está acontecendo? Antes, vocês estavam apegados a pessoas, a idéias, a tudo, enfim; e vocês percebem que essa dependência recobre o seu vazio, a sua superficialidade. Ao perceber isso, vocês se

libertam, não é verdade? Agora, qual é a resposta? Será esse medo a resposta da memória? Ou esse medo é real – você o vê?

Eu trabalho duro para vocês, não é mesmo? (Risos) Assisti a um desenho animado ontem pela manhã. Um garoto diz a outro garoto: "Quando eu crescer, serei um grande profeta; falarei de verdades profundas, mas ninguém irá me ouvir." E o outro garoto responde: "Então, para que você vai falar, se ninguém vai escutar?" "Ah", respondeu o primeiro, "nós, os profetas, somos muito obstinados." (Risos)

Bem, você agora revelou o seu medo através do apego, que é dependência. Ao examinar isso você vê o seu vazio, a sua superficialidade, a sua insignificância e você sente medo. O que acontece, então? Os senhores percebem isso?

Q: Eu tento fugir.

K: Tenta fugir através do apego, através da dependência. Portanto, recai no velho padrão. Mas, se perceber que, na verdade, esse apego e essa dependência recobrem o seu vazio, você não fugirá, certo? Se não perceber esse fato, estará condenado a fugir. Você tentará preencher o vazio de outras maneiras. Antes você o preenchia com drogas, agora você o preenche com sexo ou com alguma outra coisa. Então, ao perceber esse fato, o que acontece? Continuem, senhores, desenvolvam esse raciocínio! Eu vivi apegado à minha casa, à minha mulher, aos meus escritos, a ficar famoso; eu percebo que o medo aparece porque eu não sei como proceder com o meu vazio; portanto, eu dependo; portanto, eu me apego. O que faço quando sou tomado por esse sentimento de enorme vazio interior?

Q: Há um sentimento muito forte.

K: É o medo. Eu descubro que estou com medo; por conseguinte, me apego. Será esse medo a resposta da memória ou será ele a descoberta real? Descobrir é algo bem diferente de uma resposta do passado. Mas qual delas ocorre com vocês? Será a verdadeira descoberta? Ou será a resposta do passado? Não me respondam. Descubram, escavem bem fundo em vocês mesmos.

De A Questão Impossível
Saanen, 2 de Agosto de 1970

Krishnamurti: Descubro que estou com medo – por quê? Será que é porque descubro que estou morto? Estou vivendo no passado e não sei o que significa observar o presente e viver nele; isso é algo novo e eu me amedronto ao ter que fazer algo novo. O que significa isso? Que o meu cérebro e a minha mente seguiram o padrão antigo, o método antigo; a maneira antiga de pensar, de viver e de trabalhar. Mas, para aprender, a mente precisa estar livre do passado – estabelecemos isso como verdade. Bem, vejam agora o que ocorreu. Estabeleci como verdade o fato de que não existe aprendizado se o passado interfere. E também verifico que estou com medo. Há então a contradição entre a convicção de que para aprender a mente precisa estar livre do passado e de que, ao mesmo tempo, fico com medo ao fazê-lo. Há aqui uma dualidade. Eu enxergo e tenho medo de enxergar.

Questionador: Temos sempre medo de enxergar o que é novo?

K: Não temos? Não temos medo da mudança?

Q: O novo é o desconhecido. Nós temos medo do desconhecido.

K: Assim, nos limitamos ao antigo, e isso – é inevitável – gera medo, porque a vida é mudança; há levantes sociais, há tumultos e guerras. Então, há o medo. E como farei para aprender sobre o medo? Nós nos afastamos do movimento precedente; agora queremos aprender sobre o movimento do medo. O que é o movimento do medo? Vocês estão conscientes de que estão com medo? Estão conscientes de que têm medos?

Q: Nem sempre.

K: O senhor sabe agora, tem consciência agora dos seus medos? É possível ressuscitá-los, fazê-los aparecer e dizer: "Eu tenho medo do que as pessoas podem dizer a meu respeito." Está consciente de que tem medo da morte, de perder dinheiro, de perder a esposa? Está consciente desses medos? E também dos medos físicos – que você pode ter uma dor amanhã, e assim por diante? Se está consciente, pergunto: qual o movimento que há nisso? O que acontece quando você percebe que está com medo?

Q: Eu tento me livrar dele.

K: Quando você tenta ver-se livre dele, o que acontece?

Q: Você o reprime.

K: Ou você o reprime ou foge dele; existe um conflito entre o medo e a vontade de se ver livre dele, não é mesmo? Assim, ou surge a repressão ou surge a fuga; e, ao tentar ver-se livre dele, há o conflito, o que só faz aumentar o medo.

Q: Posso fazer uma pergunta? Não é o "eu" o próprio cérebro? O cérebro fica cansado de estar sempre buscando novas experiências e quer relaxar.

K: Você está dizendo que o próprio cérebro fica com medo quanto a abandonar-se e é a causa do medo? Veja, senhor, eu quero aprender sobre o medo; isso significa que eu tenho de ser curioso, que preciso ter paixão. Em primeiro lugar, preciso ter curiosidade e não posso ser curioso se eu formo um tipo de conceito. Assim, para aprender sobre o medo, eu não posso me distrair fugindo do assunto; não pode haver movimento de repressão, o que de novo indica uma forma de se distrair do medo. Não pode haver um sentimento do tipo "preciso me livrar dele". Se tenho sentimentos desse tipo, eu não consigo aprender. Agora, será que eu tenho esses medos quando percebo que existe o medo? Eu não estou afirmando que você não deveria ter esses sentimentos – eles estão aí. Se eu os percebo, o que devo fazer? Os meus medos são tão fortes que eu quero fugir deles. E o próprio movimento de fugir deles produz mais medo – você está acompanhando tudo isso? Será que vejo a verdade e o fato de que fugir dele aumenta o medo? Portanto, não existe o movimento de se afastar dele, certo?

Q: Não compreendo isso, pois sinto que, se tenho medo e fujo dele, estou indo na direção de algo que fará cessar esse medo, na direção de algo que me verá através dele.

K: Do que você tem medo?

Q: Do dinheiro.

K: Você tem medo de perder dinheiro, não do dinheiro. Quanto mais, melhor! Mas você tem medo de perdê-lo, não é verdade? O

que você faz então? Trata de se assegurar de que o seu dinheiro está bem aplicado, mas o medo continua. Isso pode não ser seguro, neste mundo em mudança, o banco pode ir à falência, e assim por diante. Mesmo tendo muito dinheiro, existe sempre esse medo. Fugir desse medo não o soluciona, e também não o elimina dizer: "Não vou pensar nisso." No segundo seguinte você já está pensando. Portanto, fugir dele, evitá-lo, não fazer nada a respeito dele, tudo isso mantém o medo. Isso é um fato. Agora estabelecemos dois fatos: para aprender, é preciso que haja curiosidade e não deve haver pressão do passado. E para aprender sobre o medo, não se pode fugir do medo. Isso é um fato; essa é a verdade. Portanto, você não foge. Mas, quando eu não fujo dele, o que acontece?

Q: Eu deixo de me identificar com ele.

K: Será isso o aprender? Você parou.

Q: Não entendo o que o senhor está dizendo.

K: Parar não é aprender. Devido ao desejo de não ter medo, você quer fugir dele. Veja a sutileza disso. Eu estou com medo, quero aprender sobre ele. Não sei o que irá acontecer, quero aprender o movimento do medo. O que acontece então? Não estou fugindo, não estou reprimindo, não estou evitando: quero aprender sobre ele.

Q: Eu penso em como ficar livre dele.

K: Se você quer ver-se livre dele da forma como expliquei, quem é a pessoa que irá ver-se livre dele? Você quer ver-se livre dele, o que significa que você resiste e, portanto, o medo aumenta. Se

você não percebe isso como um fato, sinto muito, mas não posso ajudá-lo.

Q: Temos de aceitar o medo.

K: Eu não aceito o medo. Qual é a entidade que aceita o medo?

Q: Se não se pode fugir, deve-se aceitar.

K: Fugir dele, evitá-lo, apanhar um romance e ler o que os outros estão fazendo, assistir televisão, ir à igreja ou ao templo – tudo isso são modos de evitar o medo, e todas essas esquivas aumentam e fortalecem o medo. Isso é um fato. Depois de estabelecer esse fato, eu não fujo, eu não reprimo. Estou aprendendo a não fugir. Portanto, o que acontece quando existe a percepção do medo?

Q: A compreensão do processo do medo.

K: Nós estamos fazendo isso. Estou compreendendo o processo, estou observando, estou aprendendo sobre ele. Estou com medo e não estou fugindo; o que acontece então?

Q: Você está frente a frente com o medo.

K: O que acontece então?

Q: Não há movimento em nenhuma direção.

K: Você não se faz essa pergunta? Por favor, ouça-me apenas. Eu não estou fugindo, eu não estou reprimindo, eu não estou evitando, eu não estou resistindo. Aí está: eu estou observando. A questão natural que surge disso é: quem observa esse medo? Por

favor, não tente adivinhar. Quando você diz: "Estou observando o medo, estou aprendendo sobre o medo", quem é a entidade que o está observando?

Q: O próprio medo.

K: Será que o medo está observando a si próprio? Por favor, não adivinhe. Não tire nenhuma conclusão. Descubra. A mente não está fugindo do medo, não está construindo um muro contra o medo por meio da coragem e de tudo o mais. O que acontece quando eu observo? Eu me pergunto com naturalidade: quem está observando isso que chamamos de medo? Não responda, por favor. Eu levantei a questão, não você. Senhor, descubra quem está observando esse medo: um fragmento de mim?

Q: A entidade que está observando não pode ser resultado do passado, ela precisa ser nova, algo que acontece neste exato momento.

K: Não estou me referindo ao fato de a observação ser ou não um resultado do passado. Eu estou observando, eu percebo o medo, eu percebo que tenho medo de perder dinheiro, ou de ficar doente, ou de que a minha mulher me abandone, e Deus sabe de mais o quê. E eu quero aprender sobre isso; portanto, estou observando e a minha pergunta natural é: quem está observando esse medo?

Q: A imagem que eu faço de mim mesmo.

K: Quando pergunto: "Quem está observando?", o que acontece? Na própria pergunta há uma divisão, não é mesmo? Isso é um fato. Quando digo: "Quem está observando?", isso significa que algo está aqui e que eu estou observando e portanto há divisão. Mas por

que existe a divisão? Responda-me isso, não adivinhe, não repita o que ouviu de alguém, de mim, inclusive. Descubra a razão de existir essa divisão no momento em que você faz a pergunta: "Quem está observando?" Descubra.

Q: Há o desejo, de minha parte, o desejo de observar.

K: O que significa que o desejo diz: "Observe para fugir" – você está acompanhando? Você disse antes: "Eu compreendi que não devo fugir"; e agora você descobre que, de modo sutil, esse desejo procura fazer você fugir; portanto, você se mantém ainda observando o medo como alguém de fora. Veja a importância disso. Você observa com a intenção de se livrar do medo. E dissemos há poucos minutos: tentar fugir do medo significa antes censurar o medo. Assim, o seu observar significa tentar ver-se livre do medo; portanto, há a divisão que só faz fortalecer o medo. Então, faço de novo a pergunta: "Quem está observando o medo?"

Q: Talvez haja outro ponto. De quem vem essa pergunta: "Quem está observando o medo?"

K: Eu estou fazendo a pergunta, senhor.

Q: Mas quem está fazendo a pergunta?

K: É a mesma coisa; você apenas a empurra mais para trás. Agora, por favor, escute: este é o modo mais prático de abordar isso. Você verá que, se seguir isso com atenção a mente logo se libertará do medo, mas você não está fazendo isso.

Eu tenho medo de perder dinheiro; portanto o que faço? Fujo, tentando não pensar nisso. Então percebo como é tolice evitar isso, pois quanto mais resisto, mais aumenta o meu medo.

Eu estou observando isso e surge a questão: "Quem está observando?" Será o desejo, que quer se ver livre disso, superar isso, libertar-se disso. Quem está observando? É. E eu sei que observar isso dessa maneira só faz dividir e, portanto, fortalecer o medo. Então eu percebo a verdade disso; portanto, o desejo de se ver livre disso desapareceu. Você está me acompanhando? É como ver uma cobra venenosa: o desejo de tocá-la acaba. O desejo de tomar drogas termina quando percebo o perigo real delas; eu não vou tocar nelas. Enquanto eu não perceber o perigo disso, eu prosseguirei. Da mesma maneira, enquanto eu não perceber que fugir do medo fortalece o medo, continuarei a fugir. No momento em que eu perceber isso eu não fugirei. Então, o que acontece?

Q: Uma pessoa que tem medo de se envolver, como pode olhar? A pessoa está assustada.

K: Eu estou mostrando a você. Enquanto você tiver medo de olhar o medo, não aprenderá sobre ele; se você quer aprender a respeito do medo, não tenha medo. É muito simples. Se eu não sei nadar, não vou mergulhar num rio. Quando eu sei que o medo não terminará de forma alguma se eu continuar a ter medo de olhar para ele, e se eu de fato quero olhar, então eu digo: "Eu não me importo. Vou olhar."

Q: Foi dito que é o desejo de fugir do medo que produz mais medo. Quando eu estou com medo, tento fugir e, assim, o que sempre faço é deixar que ele permaneça relativo, de modo que eu possa me identificar com ele, de modo que eu possa me unificar.

K: Você percebe isso! São todos esses truques que vivemos pregando em nós mesmos. Ouça, senhor. Quem está dizendo tudo isso? Você faz um esforço para se identificar com o medo.

Q: Eu sou esse medo.

K: Ah! Espere. Se você é esse medo, como você afirma ser, então, o que acontece?

Q: Quando me ponho em bons termos com ele, ele começa a diminuir.

K: Não. Não chegar a bons termos! Quando você afirma que você é o medo, o medo não é nada separado de você. O que acontece? Eu sou pardo. Eu tenho medo de ser pardo, mas digo: "Sim, eu sou pardo", e está acabado. Não é verdade? Eu não estou fugindo disso. O que acontece então?

Q: Aceitação.

K: Será que eu aceito? Ao contrário, eu esqueço que sou pardo. Eu quero aprender a respeito de mim mesmo. Preciso me conhecer por completo, com paixão, porque essa é a base de toda ação; sem isso, viverei uma vida de enorme confusão. Para aprender a respeito de mim mesmo, não posso seguir ninguém. Se eu seguir alguém, não estou aprendendo. Aprender significa que o passado não interfere, porque eu mesmo sou algo extraordinário, vital, móvel, dinâmico; então, preciso olhar para isso com total atenção, com a mente renovada. Não existe mente renovada se o passado está sempre operando. Isso é um fato. Eu vejo isso. Em seguida, vendo isso, verifico que estou assustado. Não sei o que irá acontecer. Então eu quero aprender a respeito do medo – você está seguindo o meu raciocínio? Estou-me movimentando o tempo todo no movimento do aprendizado. Quero saber a meu respeito e verificar algo – uma verdade profunda. Vou aprender sobre o medo, o que significa que eu não devo fugir dele, custe o que

custar. Eu não posso ter uma forma sutil de desejo de fugir. Então, o que acontece com a mente que é capaz de olhar o medo sem divisão? A divisão é o tentar livrar-se dele, as formas sutis de fuga, a repressão, e assim por diante. O que acontece à mente quando é confrontada com o medo, e não existe a hipótese de fugir dele? Por favor, descubra, entregue sua mente a isso.

Saanen, 25 de Julho de 1972

A dor existe quando existe medo. É preciso, portanto, abordar a questão do medo. Por que determinado ser humano sente medo? O que significa o medo na verdade? Sensação de insegurança? Uma criança necessita de segurança total; e o pai e a mãe cada vez estão trabalhando mais, os lares são desfeitos, os pais se ocupam tanto com eles mesmos, com sua posição na sociedade, em conseguir mais dinheiro, mais refrigeradores, mais carros, mais isto e mais aquilo, que não dispõem de tempo para cuidar da segurança total da criança. Segurança é algo essencial na vida, não apenas para você ou para mim, mas para todos. Tanto para aqueles que vivem nas favelas como para os que vivem em palácios, a segurança é indispensável. De outra forma, o cérebro não funciona com eficiência, de modo saudável. Observe esse processo. Eu preciso de segurança, preciso de comida, de roupas e de abrigo; todos precisam disso. E se eu tiver sorte, poderei conseguir tudo isso. Mas a completa segurança psicológica é mais difícil. Passo então a buscar segurança numa crença, numa convicção, na nacionalidade, na família, ou na minha experiência, e quando essa experiência, essa família, essa crença está ameaçada, há o medo. Existe medo quando tenho que me defrontar com o perigo psico-

lógico, que é a incerteza, que é o encontrar-me com algo que não conheço, com o amanhã. Então, há o medo. E existe medo também quando eu me comparo com você, quando eu acho que você é maior que eu.

Saanen, 2 de Agosto de 1962

Eu gostaria de falar a respeito de algo que talvez não seja familiar a alguns de vocês, ou seja, sobre a questão de eliminar da mente todo o medo. Eu gostaria de me aprofundar bastante nisso, mas não em muitos detalhes, porque cada um pode escolher os detalhes que preferir.

Será possível à mente retirar de si todo o medo? O medo, seja de que tipo for, produz ilusão; ele embota a mente, torna-a superficial. Onde existe medo, por certo não existe liberdade, sem a qual não existe amor. A maioria de nós tem alguma forma de medo: medo do escuro, medo da opinião pública, medo de cobras, medo da dor física ou da velhice, medo da morte. Possuímos, literalmente, dezenas de medos. É possível acabar de vez com o medo?

É fácil ver o que o medo faz a cada um de nós. Leva a pessoa a contar mentiras, corrompe de diversas maneiras, torna a mente vazia, rasa. Existem cantos escuros na mente que jamais serão investigados e desnudados enquanto a pessoa tiver medo. A autoproteção física, a ânsia instintiva de manter afastada a cobra venenosa, de recuar do precipício, de evitar cair na frente de um bonde, e assim por diante, é algo saudável, normal e útil. Mas eu

estou me referindo à autoproteção psicológica que faz a pessoa ter medo da doença, da morte ou de um inimigo. Quando buscamos uma satisfação de qualquer natureza, seja através da pintura, da música, de relacionamentos ou do que quer que seja, existe sempre o medo. Sendo assim, o que importa é dar-se conta de todo esse processo em você mesmo, observar, aprender acerca dele, e não perguntar como ficar livre do medo. Quando você quer apenas ficar livre do medo você encontra formas e meios de fugir dele e, assim, você jamais poderá libertar-se do medo.

Se você considerar o que vem a ser o medo e como abordá-lo, você verá que, para a maioria de nós, a palavra é mais importante do que o fato. Tome, por exemplo, a palavra *solidão.* Por essa palavra eu entendo a sensação de isolamento que nos atinge de súbito, sem razão aparente. Não sei se isso já lhe aconteceu. Embora cercado pela sua família, pelos seus vizinhos, embora você possa estar caminhando ao lado de amigos ou num ônibus lotado, de repente você se sente em completo isolamento. A partir da lembrança dessa experiência, surge o medo do isolamento, de ficar sozinho. Ou você está apegado a alguém que morre, e agora você se vê sozinho, isolado. Tendo essa sensação de solidão, você foge dela por meio do rádio, do cinema, ou você se volta para o sexo, para a bebida, ou vai à igreja, adora a Deus. Quer você vá à igreja ou tome um comprimido, isso é uma fuga, e todas as fugas são, necessariamente, a mesma coisa.

A palavra *solidão* nos impede de obter uma completa compreensão desse estado. A palavra, associada à experiência passada, evoca o sentimento de perigo e cria medo; portanto, tentamos fugir. Por favor, observe a você mesmo, como se estivesse diante de um espelho, não se limite a me ouvir, e você verá que a palavra tem um significado extraordinário para a maioria de nós. Palavras como *Deus, comunismo, inferno, céu, solidão, esposa, família* – que influência espantosa elas exercem sobre nós.

Somos escravos dessas palavras, e a mente escravizada jamais ficará livre do medo.

Tomar consciência do medo e aprender a respeito dele não significa interpretar esse sentimento em palavras, pois as palavras estão associadas com o passado, com o conhecimento; e no exato momento de aprender acerca do medo sem verbalização – o que não significa adquirir conhecimento sobre ele – você descobrirá que ocorre na mente um esvaziamento total do medo. Isso indica que a pessoa precisa aprofundar-se em si mesma e deixar de lado as palavras; e quando a mente compreende todo o conteúdo do medo e, portanto, se esvazia do medo, tanto do medo consciente como do inconsciente, surge um estado de inocência. Para muitos cristãos, a palavra *inocência* não passa de um símbolo; mas eu me refiro a estar, de fato, num estado de inocência, o que significa não ter medo e, portanto, ter a mente amadurecida, imediatamente, sem sentir a passagem do tempo. Isso só se dá quando existe atenção total e a percepção de cada pensamento, de cada palavra e gesto. A mente fica atenta, não existe a barreira das palavras, nem interpretação, justificativas ou condenações. Uma mente assim é luz para si mesma; e a mente que é luz para si mesma não tem nenhum medo.

Roma, 7 de Abril de 1966

Se você mora numa cidade pequena, é de grande importância o que o seu vizinho pensa a seu respeito. Existe o medo de não conseguir realizar, de não conseguir alcançar aquilo que você pretende, de não obter sucesso. Você conhece os diversos tipos de medo.

A mera resistência ao medo não põe fim a ele. Verbalmente, intelectualmente, talvez você seja esperto o bastante para racionalizar o medo e construir muros contra ele; no entanto, atrás dos muros há um permanente desgaste produzido pelo medo. A menos que você fique livre do medo, não é possível pensar, sentir ou viver de modo adequado. Você vive na escuridão. As religiões cultivaram o medo por meio do inferno e de coisas semelhantes. Existe o medo do Estado e da sua tirania. Você tem de pensar no público, no Estado, nos ditadores, nas pessoas que sabem o que é bom para você, no Grande Irmão e no Grande Pai. Será possível ficar mesmo livre do medo? Se você puder discutir isso, poderá aprender a respeito disso. Se você diz: "Eu não consigo me livrar disso; o que devo fazer?", não há problema. Alguém acabará por lhe dizer como proceder, mas você será sempre dependente dessa pessoa e entrará em outro campo do medo.

Questionador: A percepção do perigo e, por conseguinte, o medo, pode representar um certo problema.

Krishnamurti: Não. Trata-se de uma reação saudável; de outra forma, você seria morto. Quando você chega perto de um precipício e não teme ou não presta atenção a ele, você corre grande perigo, mas o medo, o medo corporal cria também um medo psicológico. Este é um problema bastante complexo; não se trata apenas de dizer: "Eu tenho medo de uma coisa ou de outra, e deixe-me varrer isso para longe." Para compreender, primeiro você precisa ter muita clareza quanto às palavras; é preciso verificar que a palavra não é o fato do medo, mas que a palavra gera o medo; toda a estrutura inconsciente é verbal. A palavra *cultura* provoca uma resposta profunda da memória – cultura italiana, cultura européia, cultura hindu, japonesa, chinesa. É interessante examinar isso. O inconsciente é feito de lembranças, de experiências, de tradições, de propaganda, de palavras. Você tem uma experiência e reage. Essa reação é traduzida em palavras: "Eu estava feliz", "Eu estava infeliz", "Ele me machucou", e essas palavras permanecem. Elas despertam e fortalecem a experiência diária.

Digamos que você me tenha insultado; isso deixou uma marca, e essa marca é fortalecida, aprofundada pela palavra, pela lembrança associada a esse sentimento, que, na verdade, é a palavra, a tradição. É importante compreender isso. Em certos países da Ásia, na Índia, entre certos grupos de pessoas, a tradição é imensa, mais forte do que aqui, porque eles viveram mais; eles são um país antigo, com raízes mais profundas, com uma tradição de dez mil anos ou mais. A palavra traz lembranças e associações, que são parte do inconsciente, e isso gera o medo.

Tomemos a palavra *câncer*. Você ouve a palavra e, de imediato, é tomado por todas as idéias e pensamentos a respeito

do câncer – a dor, a agonia, o sofrimento e a pergunta: "Será que eu tenho câncer?" A palavra é de extraordinária importância para nós. A palavra, a frase, quando organizadas, tornam-se uma idéia – baseadas numa fórmula – e isso nos domina.

A palavra não é o fato; a palavra microfone não é o *microfone*. Mas a palavra produz medo ou prazer, através da associação e da recordação. Somos escravos das palavras e, para examinar algo por completo, precisamos libertar-nos da palavra. Se eu sou hindu e brâmane, católico, protestante, anglicano ou presbiteriano, para observar algo, preciso estar livre dessa palavra, com todas as suas associações, e isso é de extrema dificuldade. A dificuldade desaparece quando examinamos ou investigamos com paixão.

O inconsciente é uma lembrança armazenada; o inconsciente, através de uma palavra, adquire vida. Através de um cheiro, ou ao ver uma flor, você, de imediato, faz associações. O reservatório, o armazém, é o inconsciente, e costumamos falar bastante a respeito dele. E na verdade ele não é nada. É tão superficial e banal quanto a mente consciente. Ambos podem ser saudáveis, e ambos podem não ser saudáveis.

A palavra produz o medo e a palavra não é o fato. O que é o medo? Do que eu tenho medo? Por favor, nós estamos discutindo apenas. Tome, por exemplo, o seu medo. Pode ser medo da sua esposa, de perder o emprego ou a fama.

O que é o medo? Vamos agora examinar o problema da morte. Este é um problema bastante complexo. Eu tenho medo da morte. Como surge o medo? É óbvio que ele surge do pensamento. Tenho visto pessoas morrerem. Eu também posso morrer, em paz ou cheio de dor, e esse pensamento produziu o medo.

Q: Um dos maiores medos é o medo do desconhecido.

K: É o desconhecido. Eu estou usando isso como exemplo. Ponha no lugar dele o seu medo – medo do marido, da mulher, do vizinho, da má saúde, de não conseguir realizar-se, de não amar, de não ter amor suficiente, de não ter inteligência.

Q: Por certo, em alguns casos isso é justificável. Tome, por exemplo, o caso do homem que tem medo da mulher.

K: Está bem; ele é casado e tem medo da mulher.

Q: Ou tem medo do patrão, ou tem medo de perder o emprego.

K: Espere. Por que ele teria medo? Estamos discutindo o medo, e não o trabalho, ou o patrão, ou a mulher. O medo existe sempre em relação a algo; ele não existe de modo abstrato. Eu tenho medo do meu patrão, da minha mulher, do meu vizinho, da morte. É sempre em relação a algo. Eu tomei a morte como exemplo. Eu tenho medo dela. Por quê? O que produz o medo? Por certo, é o pensamento. Eu vi a morte, vi pessoas morrendo. Associado a isso, identificado com isso, está o fato de que, eu mesmo irei morrer um dia. O pensamento pensa a respeito disso; existe um pensamento a respeito disso. A morte é algo inevitável, algo a ser empurrado para o mais longe possível. Eu não posso empurrá-la para bem longe a não ser através do pensamento. Eu tenho um horizonte, tenho muitos anos ainda pela frente. Quando chegar a minha hora eu partirei; mas até lá eu a mantenho afastada. O pensamento, através da associação, através da identificação, através da memória, através do ambiente social ou religioso, através do condicionamento econômico, racionaliza a questão, aceita-a ou cria um pós-vida. Eu posso entrar em contato com o fato? Eu tenho medo da minha esposa. Isso será mais fácil. Ela me domina. Eu posso encontrar dezenas de razões para o medo que eu sinto

dela. Percebo como surge o medo. Como proceder para me livrar dele? Eu posso perguntar a ela, posso ir embora, mas isso não resolve o problema. Como proceder para me livrar desse medo? Olhe para ele; eu tenho medo da minha mulher. Ela tem uma imagem a meu respeito e eu tenho uma imagem a respeito dela. Não existe entre nós um relacionamento verdadeiro, a não ser, talvez, o relacionamento físico. Ao contrário, trata-se apenas de relacionamento entre imagens. Eu não pretendo ser cínico, mas isso é um fato, não é mesmo? Talvez aqueles dentre vocês que são casados saibam melhor do que eu.

Q: Terá ela a imagem de que você é fraco, e terá você a imagem de que ela é forte?

K: Forte e dura. O senhor terá dúzias de razões, mas o fato é que não existe um relacionamento verdadeiro. Estar relacionado significa estar em contato. Como pode uma imagem estar relacionada com outra imagem? A imagem é idéia, recordação, lembrança, memória. Se eu de fato desejo me livrar do medo, tenho de destruir a imagem que eu tenho dela, e ela a que tem de mim. Posso destruir a minha, ou ela pode destruir a dela, mas a ação unilateral não traz a libertação do relacionamento que desperta o medo. Eu destruo toda a imagem que tenho de você. Olho para ela e, então, percebo o que vem a ser o relacionamento. Eu quebro essa imagem por completo. Em seguida, entro em contato direto com você, e não com a sua imagem. Mas talvez você não tenha destruído a sua imagem porque ela lhe dá prazer.

Q: Essa é a dificuldade: eu não destruí a minha imagem.

K: Então continue e diga: "Tudo bem, eu tenho uma imagem a seu respeito." Eu não tenho medo de você. O medo só desaparece

quando existe um contato direto. Se eu não tenho fugas em nível algum, posso olhar para o fato. Posso encarar o fato de que irei morrer, seja dentro de dez anos ou de vinte anos. Eu preciso compreender a morte, entrar em contato físico e orgânico com ela, porque eu ainda estou vivo. Tenho muita energia; ainda estou ativo, saudável. Em termos de corpo, posso não morrer; mas, em termos psicológicos, talvez eu morra.

Isso requer muita observação, exame, trabalho. Morrer significa que você precisa morrer todos os dias, não apenas daqui a vinte anos. Você morre todos os dias para tudo o que você conhece, a não ser em termos tecnológicos. Você morre para a imagem da mulher; morre todos os dias para os prazeres que você tem, para as dores, as lembranças, as experiências. De outro modo não é possível entrar em contato com elas. Se você morrer para tudo isso, o medo cessa e ocorre a renovação.

Palestra para os Estudantes da Rajghat School, 5 de Janeiro de 1954

Eu gostaria de falar a respeito de um tópico que talvez seja bastante difícil, mas tentaremos fazê-lo da forma mais simples e direta possível. Todos sabem que a maioria de nós tem algum tipo de medo, não é verdade? Será que você conhece o seu medo específico? Você talvez tenha medo do professor, do tutor, dos seus pais, das pessoas mais velhas, ou de uma cobra, de um búfalo, ou do que as pessoas dizem, ou da morte, e assim por diante. Todos têm medo; mas, para os jovens, os medos são bem superficiais. À medida que crescemos, os medos vão ficando mais complexos, mais difíceis, mais sutis. Vocês conhecem as palavras *sutil*, *complexo* e *difícil*, não conhecem? Por exemplo, eu quero ser alguém; eu não sou uma pessoa idosa e quero realizar-me numa determinada carreira. Sabe o que significa realização? Cada palavra é difícil, não é mesmo? Eu quero me tornar um grande escritor. Eu sinto que, se eu escrevesse, teria uma vida feliz. Então, eu quero escrever. Mas algo me acontece; eu fico paralisado e, pelo resto da vida, fico assustado, fico frustrado, sinto que não vivi. Isso, então, se torna o meu medo. Então, à medida que envelhecemos, surgem diversas formas de medo: medo de ficar sozinho, de não ter amigos, da solidão, de perder os meus bens, de

não ter uma posição e várias outras formas de medo. Mas não iremos examinar agora os tipos difíceis e sutis de medo, porque exigem mais reflexão.

É importante que nós – vocês, jovens, e eu – consideremos essa questão do medo, porque a sociedade e os mais velhos acreditam que o medo é necessário para manter o comportamento correto de vocês. Se vocês têm medo do professor ou dos pais, eles podem controlá-los melhor, não é mesmo? Eles podem dizer: "Faça isso, não faça aquilo", e vocês terão que obedecer direitinho. Portanto, o medo é usado como pressão moral. Os professores usam o medo, digamos, numa classe grande, como forma de controlar os estudantes, não é verdade? A sociedade diz que o medo é necessário e que, caso contrário, os cidadãos, as pessoas, irão abusar e fazer coisas que não convêm. O medo tornou-se, portanto, uma necessidade para o controle do homem.

Você sabe que o medo também é usado para civilizar o homem. As religiões, pelo mundo todo, usaram o medo como modo de controlar o homem. Não foi isso que elas fizeram? Elas dizem que, se você não fizer determinadas coisas nesta vida, pagará por isso na próxima. Embora todas as religiões preguem o amor, embora preguem a fraternidade, embora falem sobre a unidade do homem, todas elas, de modo sutil ou de modo brutal e grosseiro, mantêm esse sentimento do medo.

Se você tem um grande número de alunos numa classe, como pode o professor controlar? Ele não consegue. Ele é obrigado a inventar formas e meios de controlar. Então ele diz: "Vamos competir. Seja como aquele menino, que é mais esperto do que você." Então você se esforça, você tem medo. O medo é usado, geralmente, como um modo de controlá-lo. Compreende? Não seria importante que a educação erradicasse o medo, ajudasse os estudantes a se libertarem do medo, porque o medo corrompe a mente? Eu acho que é importante, em escolas desse tipo, que cada

medo seja compreendido e dissolvido, eliminado. Caso contrário, se você tiver qualquer tipo de medo, ele distorce a sua mente e você não poderá ser inteligente. O medo é como uma nuvem escura e, quando você tem medo, é a mesma coisa que andar à luz do sol com uma nuvem escura na mente, sempre assustado.

Assim, não será função da educação educar de fato – ou seja, fazer a pessoa compreender o medo e livrar-se dele? Por exemplo, suponha que você saia sem dizer nada a seu tutor ou professor e, ao voltar, invente histórias, dizendo que esteve com certas pessoas, quando na verdade você foi ao cinema, o que significa que você está assustado. Se você não tivesse medo do professor, você acharia que pode fazer o que quer e os professores pensariam da mesma forma. Mas compreender o medo implica muito mais do que fazer tudo o que se quer. Vocês sabem que existem reações naturais do corpo, não sabem? Quando você vê uma cobra, você pula. Isso não é medo, pois é uma reação natural do corpo. Diante do perigo, o corpo reage; ele salta. Quando você vê um precipício, não caminha às cegas na direção dele. Isso não é medo. Quando você percebe um perigo, ou um carro aproximando-se em alta velocidade, você pula para fora do caminho. Isso não é sinal de medo: são reações do corpo para protegê-lo do perigo; essas reações não são medo.

O medo aparece – não é verdade? – quando você quer fazer algo e é proibido de fazê-lo. Esse é um tipo de medo. Você quer ir ao cinema; gostaria de passar o dia em Benares e o professor não permite. Existem regras e você não gosta dessas regras. Você gostaria de ir. Então você vai, sob algum pretexto, e volta. O professor descobre que você tem medo do castigo. O medo então aparece quando há o sentimento de que você vai ser castigado. Entretanto, se o professor conversasse com delicadeza, explicando a razão pela qual você não deve ir à cidade, discutindo os perigos, como o de comer alimentos que não estão limpos, e assim

por diante, você iria entender. Mesmo que ele não tenha tempo para lhe explicar e para examinar todos os motivos pelos quais você não deve sair, como você também pensa, a sua inteligência é despertada para saber a razão pela qual você não deve ir. Então, não há problema: você não vai. Se você quer ir, você discute o assunto e descobre os motivos da proibição.

Fazer tudo o que você quer para mostrar que está livre do medo não é inteligência. A coragem não é o oposto do medo. Vocês sabem que, nos campos de batalha, os homens são corajosos. Por diversas razões, eles bebem, ou usam outros meios para se sentirem corajosos; mas isso não os livra do medo. Não iremos tratar disso; vamos deixar isso como está.

Mas a educação não deveria ajudar os estudantes a se libertarem dos medos de todos os tipos – o que significa compreender, a partir de agora, todos os problemas da vida, o problema do sexo, o problema da morte, da opinião pública, da autoridade? Eu pretendo analisar tudo isso, de modo que, quando vocês deixarem este lugar, embora haja medos no mundo, embora vocês tenham as suas próprias ambições, os seus desejos, vocês compreenderão e, então, ficarão livres do medo, pois saberão que o medo é muito perigoso. Todas as pessoas têm medo de uma coisa ou de outra. A maioria das pessoas não quer cometer enganos, não quer fazer nada errado, especialmente quando são jovens. Assim, elas acreditam que, se puderem seguir alguém, se puderem ouvir alguém, ouvirão o que devem fazer e, agindo assim, alcançarão um objetivo, um propósito.

A maioria de nós é conservadora. Vocês sabem o que significa essa palavra? Sabem o que é conservar? Manter, guardar. A maioria de nós quer permanecer respeitável e, para tanto, quer fazer o que é certo, quer ter a conduta correta, que, se você examinar com cuidado, perceberá que é um sinal de medo. Por que não cometer um erro, por que não descobrir? Mas o homem

que tem medo está sempre pensando: "Preciso fazer a coisa certa, eu preciso parecer respeitável; não posso deixar as pessoas pensarem o que eu sou ou não sou." Um homem assim, na verdade, tem um medo básico e fundamental. Um homem ambicioso é, por certo, uma pessoa assustada, e um homem assustado não tem amor, não tem simpatia. É como a pessoa fechada atrás de muros, dentro de casa. É importante – enquanto somos jovens – compreender isso, compreender o medo. É o medo que nos faz obedecer; mas, se pudermos analisar a questão, raciocinar juntos, discutir e pensar juntos, então poderei compreender e fazer isso; mas, compelir-me, forçar-me a fazer algo que não compreendo, porque eu tenho medo de você, é uma forma errada de educar. Não é?

Dessa forma, sinto que é importante, num lugar como este, que tanto o educador quanto o educando compreendam o problema. Criatividade, ser criativo – sabem o que isso significa? Escrever um poema é, de certo modo, ser criativo; pintar um quadro, olhar uma árvore, amar a árvore, o rio, os pássaros, as pessoas, a terra, o sentimento de que a terra é nossa – tudo isso é, de certo modo, ser criativo. Mas esse sentimento fica destruído quando você tem medo, quando você diz: "Isso é meu, é o meu país, a minha classe, o meu grupo, a minha filosofia, a minha religião." Quando você tem esse tipo de sentimento, você não está sendo criativo, porque é o instinto do medo que está ditando o sentimento de "meu", de "meu país". Afinal, a terra não é sua ou minha: é nossa. E se pudermos pensar nesses termos, criaremos um mundo bem diferente – não um mundo americano ou russo, ou indiano, mas será o nosso mundo, seu e meu, o mundo dos ricos e dos pobres. Mas a dificuldade é: quando existe medo, nós não criamos. Uma pessoa com medo jamais pode descobrir a verdade ou Deus. Por trás de todas as nossas adorações, de todas as nossas

imagens, de todos os nossos rituais, existe o medo e, portanto, os seus deuses não são deuses, são pedras.

Assim, é importante, enquanto somos jovens, compreender isso; e você só poderá compreender quando souber que tem medo, quando puder encarar os seus medos. Mas isso requer grande dose de visão interior, que é o que queremos discutir agora. E por ser, na verdade, um problema mais profundo, que os mais velhos podem discutir, nós o discutiremos com os professores. Mas é função do educador ajudar o educando a compreender o medo. Os professores devem ajudar vocês a compreender o medo, e não a reprimi-lo, a contê-lo, de modo que, quando vocês saírem deste lugar, suas mentes estarão bastante claras e aguçadas, e não estragadas pelo medo. Como eu estava dizendo ontem, os mais velhos não criaram um mundo bonito, ele está cheio de sombras, de medo, de corrupção, de competição; eles não criaram um mundo bom. Se você, ao sair daqui, ao sair de Rajghat, estiver realmente livre de qualquer tipo de medo, ou se compreender como enfrentar o medo em você mesmo e nos outros, talvez então você possa criar um mundo bem diferente; não o mundo do comunista ou do congressista, e assim por diante, mas um mundo totalmente diferente. Essa é, verdadeiramente, a função da educação.

Estudante: Como ficar livre do medo?

Krishnamurti: Você quer saber como ficar livre do medo? Você sabe do que tem medo? Acompanhe-me sem pressa. O medo é algo que está relacionado com alguma outra coisa. O medo não existe por si só. Ele existe em relação à cobra, ao que os meus pais poderão dizer, ao professor, à morte; está sempre em conexão com algo. Compreende? O medo não existe em si mesmo, ele existe em contato, em relação, em comunicação com alguma outra coisa.

Você tem consciência, você percebe que o seu medo tem relação com algo? Você sabe que tem medo? Será que não tem medo dos pais, dos professores? Espero que não, mas é provável que tenha. Você tem medo de não conseguir passar nos exames? Não tem medo de que as pessoas possam falar de você sem admiração e sem consideração, e que não digam que você é um grande sujeito? Será que você tem medo? Você conhece os seus medos? Eu estou tentando mostrar-lhe como você tem medo. Você e eu já perdemos o interesse. Então, de início, você precisa saber do que você tem medo. Eu vou explicar isso a você bem devagar. Em seguida você precisa compreender também a mente, precisa saber por que ela tem medo. Será o medo algo distinto da mente? Será que a mente cria o medo ou porque tem lembranças ou porque ela se projeta no futuro? Eu acho que você deveria insistir com os seus professores até que eles lhe expliquem tudo isso. Você gasta uma hora por dia estudando matemática ou geografia, mas não perde nem dois minutos com o que existe de mais importante na vida. Será que você não deveria gastar com os seus professores mais tempo discutindo isso, ou seja, como ficar livre do medo, e não apenas discutindo matemática ou lendo manuais?

Uma escola baseada no medo de qualquer tipo é uma escola viciada, e não deveria existir. É preciso uma grande dose de inteligência da parte dos professores e dos alunos para compreender o problema. O medo corrompe e, para ficar livre do medo, a pessoa precisa compreender como a mente cria o medo. Não existe o medo em si mesmo, e sim o que a mente cria. A mente quer abrigo, quer segurança; a mente tem inúmeras formas de ambição autoprotetora; e enquanto tudo isso existir, você terá medo. É importante compreender a ambição, compreender a autoridade; ambas são indicações deste termo: a destruição.

Paris, 22 de Maio de 1966

A maioria das pessoas tem medo, tanto o medo físico quanto o interior. O medo só existe em relação a algo. Tenho medo da doença, da dor física. Eu já passei por isso e tenho medo. Tenho medo da opinião pública. Tenho medo de perder o emprego. Tenho medo de não ser capaz de atingir a plenitude. Tenho medo do escuro, tenho medo da minha própria estupidez, medo da minha insignificância. Temos muitos e diferentes medos e tentamos solucionar esses medos fragmentariamente. Não parecemos capazes de ir além disso. Se acreditamos ter compreendido e solucionado determinado medo, outro medo surge. Quando nos damos conta de que temos medo, tentamos fugir dele, tentamos descobrir a resposta, tentamos descobrir como proceder, ou tentamos reprimi-lo.

Nós, seres humanos, desenvolvemos de modo sagaz uma rede de fugas: Deus, divertimentos, bebida, sexo, tudo. Todas as fugas são a mesma coisa, seja em nome de Deus ou da bebida! Para viver como seres humanos, precisamos resolver esse problema. Viver com medo, consciente ou inconsciente, é o mesmo que viver na escuridão, cheios de conflito interior e de resistência. Quanto maior o medo, maior a tensão, maior a carga neurótica,

maior o impulso de fugir. Se não fugimos, perguntamo-nos: "Como iremos resolver isto?" Procuramos meios e formas de solucioná-lo, mas sempre dentro do campo do conhecido. Fazemos algo a respeito, e essa ação produzida pelo pensamento é uma ação dentro do campo da experiência, do conhecimento, do conhecido e, portanto, não existe resposta. Isso é o que fazemos, e morremos com medo. Vivemos ao longo de nossas vidas com medo e morremos com medo. Mas, o ser humano pode erradicar por completo o medo? Podemos fazer algo, ou não podemos fazer nada? O nada não significa que aceitemos o medo, que o racionalizemos e que vivamos com ele; não se trata da inação da qual estamos falando.

Fizemos tudo o que podíamos fazer em relação ao medo. Nós o analisamos, mergulhamos nele, tentamos enfrentá-lo, entramos em contato direto com ele, resistimos a ele, fizemos tudo que era possível, e ele permanece. Será possível ter consciência dele, de modo completo, total, e não de um modo meramente intelectual e, ainda assim, *não* fazer nada a respeito? Precisamos entrar em contato com o medo, mas não o fazemos. A palavra *medo* produziu o medo. A própria palavra nos impede de entrar em contato com o medo.

De Além da Violência
San Diego State College, 6 de Abril de 1970

Gostaríamos de examinar por completo a questão do medo, de compreendê-lo por inteiro, para, desse modo, nos livrarmos dele. Isso pode ser feito; não se trata apenas de teoria ou de esperança. Se a pessoa dá atenção total à questão do medo, ao modo como aborda essa questão, como a encara, descobrirá que a mente – a mente que sofreu, que suportou tanta dor, que viveu em grande sofrimento e medo – ficará completamente livre do medo. Para dar início a isso, é indispensável que a pessoa não tenha nenhum preconceito que a impeça de compreender a verdade do "que é". Percorrer juntos essa caminhada implica que não existe nem aceitação nem negação; nem dizer para si mesmo que ficar livre do medo é absolutamente impossível, nem que isso é possível. Para investigar essa questão, é indispensável ter uma mente livre; uma mente que, não tendo nenhuma convicção, esteja livre para observar, para investigar.

Existem inúmeras formas de medo psicológico e psicossomático. Examinar cada uma dessas formas de medo em todos os seus aspectos exigiria um tempo enorme. Mas é possível observar a característica geral do medo; é possível observar a natureza

geral do medo e sua estrutura sem se deixar perder em detalhes de uma das formas específicas de medo. Quando a pessoa compreende desta forma a natureza e a estrutura do medo, com essa compreensão ela é capaz de abordar o próprio medo.

Talvez a pessoa tenha medo do escuro; ou talvez tenha medo do marido ou da mulher, ou do que o público pensa ou diz ou faz; talvez tenha medo da solidão, ou do vazio da vida, da monotonia da existência sem sentido que a pessoa leva. Talvez tenha medo do futuro, ou da incerteza e insegurança do amanhã – ou da bomba atômica. Talvez a pessoa tenha medo da morte, do fim da vida. São inúmeras as formas de medo, tanto as neuróticas como as saudáveis, as racionais – se é que o medo alguma vez pode ser racional ou saudável. A maioria de nós tem um medo neurótico do passado, do hoje e do amanhã; o medo, portanto, está vinculado ao tempo.

Não existem apenas os medos conscientes, dos quais a pessoa tem conhecimento, mas também os medos que estão bem lá no fundo, não-revelados, nos recantos profundos da mente. Como lidar com os medos, tanto os conscientes quanto aqueles que estão ocultos? O medo, por certo, está no movimento de afastamento daquilo "que é"; é a fuga, a escapada, a evitação daquilo que realmente produz o medo. Ademais, quando existe qualquer tipo de comparação, o medo é alimentado – comparação entre "o que você é" e o que você acha que "deveria ser". Assim, o medo está no movimento de afastamento do que é verdadeiro, e não no objeto do qual você se afasta.

Nenhum dos problemas do medo pode ser resolvido através da vontade. Não basta a pessoa dizer para si mesma: "Não terei medo." Este tipo de ato da vontade não vai adiantar nada.

Estamos considerando um problema bastante sério, para o qual é preciso dar atenção total. Não se pode dar atenção quando se interpreta ou traduz, comparando o que se ouve com aquilo que

já se sabe. É preciso ouvir – uma arte que precisamos aprender, pois o normal é a pessoa viver comparando e avaliando, sempre julgando, concordando ou negando, quando, na verdade, ela não ouve; o fato é que ela não gosta de ouvir. Ouvir de modo assim completo exige atenção total – o que não significa que se concorde ou discorde. Não existe concordância ou discordância quando examinamos juntos; mas o "microscópio" através do qual a pessoa olha pode não estar limpo. Se olhamos com a ajuda de um instrumento de precisão, o que uma pessoa vê é o mesmo que a outra verá; por conseguinte, não se trata de concordar ou discordar. Para examinar a questão do medo como um todo, a pessoa precisa dedicar-lhe plena atenção; mesmo assim, até que o medo esteja resolvido, ele obscurece a mente, torna-a insensível, embrutecida.

Como podem os medos ocultos ser postos a descoberto? Somos capazes de conhecer os medos conscientes – em seguida, veremos a maneira de lidar com eles – mas existem os medos ocultos, que talvez sejam os mais importantes. Assim, como lidar com eles, como trazê-los à luz? Poderão eles ser descobertos pela análise, procurando-lhes a causa? Será a análise capaz de libertar a mente do medo, não apenas de um determinado medo neurótico, mas de toda a estrutura do medo? Na análise estão implicados tanto o tempo quanto o analista – são muitos, muitos dias, anos, talvez até mesmo a vida inteira, para, no final, você ter compreendido um pouco; mas então você já está perto do túmulo. Quem analisa? Se é o profissional, o especialista com diploma, ele também precisará de tempo; ele também é resultado das muitas formas de condicionamento. Se a pessoa analisa a si mesma, também aí existe a figura do analista, que é o censor, e que analisará o medo mesmo inventado por ele. Em qualquer circunstância, a análise leva tempo; no intervalo que existe entre o que você está analisando e o final disso, surgirão inúmeros outros

fatores, os quais conduzirão em diferentes direções. Você precisa perceber que a análise não é o melhor caminho, porque o analista é um fragmento entre muitos outros fragmentos que produzem o "eu", o ego; ele é resultado do tempo, está condicionado. Perceber que a análise implica tempo e não traz consigo a eliminação do medo significa ter posto de lado qualquer idéia de mudança gradual; você já viu que o fator da mudança é, ele próprio, uma das principais causas do medo.

Para o orador, isso é muito importante; por essa razão, ele sente isso com muita força, e fala com grande intensidade; mas ele não está fazendo propaganda – não há nada aqui a que vocês devam aderir, nada em que devam acreditar; mas observem e aprendam, e livrem-se desse medo.

Portanto, a análise não é o caminho. Enxergar a verdade que existe nisso significa não pensar mais em termos do analisador que irá analisar, julgar e avaliar, e a mente fica livre desse fardo chamado análise; ela passa a ser capaz, portanto, de olhar diretamente.

Como você irá encarar esse medo? De que maneira você trará à tona toda a sua estrutura, todas as suas partes ocultas? Através dos sonhos? Os sonhos são a continuação, durante o sono, da atividade das horas em que você está acordado – não é mesmo? Observe que nos sonhos, assim como nas horas em que você está desperto, há sempre ação, há sempre algo acontecendo, que é uma continuação e que faz parte de um movimento total e único. Os sonhos, portanto, não têm valor nenhum. Você vê o que está acontecendo: estamos eliminando tudo aquilo a que você já se acostumou – análise, sonhos, vontade, tempo. Ao eliminar tudo isso, a mente adquire uma extraordinária sensibilidade – não apenas sensibilidade, mas também inteligência. E agora, com essa sensibilidade e inteligência, iremos olhar o medo. Se você de fato se dedicar a isso, você dará as costas a toda a estrutura social na

qual operam o tempo, a análise e a vontade. O que é o medo? Como ele surge? O medo surge sempre em relação a algo; ele não existe por si só. Existe o medo do que aconteceu ontem, na possibilidade da sua repetição amanhã; existe sempre um ponto fixo a partir do qual se estabelece essa relação. E como o medo chega a esse ponto? Eu senti dor ontem; existe a lembrança dela, e eu não a desejo de novo amanhã. Pensar a respeito da dor de ontem, pensar nisso implica a lembrança da dor de ontem, projeta o medo de sentir dor outra vez amanhã. É, portanto, o pensamento que produz o medo. O pensamento gera o medo; o pensamento cultiva também o prazer. Para compreender o medo, você precisa também compreender o prazer – eles estão interligados; sem a compreensão de um não é possível compreender o outro. Isso significa que não se possa dizer: "Preciso ter apenas prazer e nenhum medo." O medo é a outra face da moeda que se chama prazer.

Bombaim, 22 de Fevereiro de 1961

Vamos agora considerar o medo na sua totalidade. Uma mente atemorizada, que bem lá no fundo está tomada pela ansiedade, pelo medo e pela esperança, que é fruto do medo e do desespero – uma mente assim não é, evidentemente, uma mente saudável. Ela freqüenta templos e igrejas; é capaz de elaborar qualquer tipo de teoria, reza, pode até ser erudita; por fora, talvez possua a polidez da sofisticação, talvez seja obediente, adequada e refinada; talvez se comporte da forma correta, exteriormente; mas uma mente assim, que tem tudo isso e que tem suas raízes no medo – como a mente da maioria de nós – não tem, evidentemente, capacidade para enxergar direito. O medo produz diversas formas de doença mental. Ninguém tem medo de Deus; mas a pessoa tem medo da opinião pública, de não conseguir isto ou aquilo, de não se realizar, de não ter oportunidades. Como conseqüência de tudo isso, há esse extraordinário sentimento de culpa – ela fez algo que não deveria ter feito: há o sentimento de culpa no próprio ato de fazer; ela é saudável, enquanto há outros que são pobres e doentes; ela tem comida, enquanto outros não têm. Quanto mais a mente investiga, penetra, pergunta, maior o sentimento de culpa, de ansiedade. E se todo esse processo não é compreendido, se o

medo, na sua totalidade, não é compreendido, surgem então as atividades peculiares, as atividades dos santos, as atividades dos políticos – atividades que podem todas ser explicadas, contanto que você observe, que se dê conta dessa natureza contraditória do medo, tanto o consciente como o inconsciente. Você conhece o medo – medo da morte, medo de não ser amado ou de amar, medo de perder, medo de ganhar. Como você lida com isso?

O medo é o impulso que procura um mestre, um guru; o medo é o manto da respeitabilidade, tão amado por todos – ser respeitável. Não estou falando de nada que não seja um fato. É possível ver tudo isso no dia-a-dia. Essa natureza extraordinária e penetrante do medo – como é que você lida com ela? Será que você desenvolve a qualidade da coragem apenas de modo a atender às exigências do medo? Compreende? Você decide ser corajoso para enfrentar os acontecimentos da vida, ou apenas racionaliza o medo para afastá-lo, ou para encontrar explicações que darão satisfação à mente tomada pelo medo? Como você lida com isso? Liga o rádio, lê um livro, vai a um templo, apega-se a algum tipo de dogma ou de crença? Vamos discutir como lidar com o medo. Se você se dá conta dele, qual a sua maneira de abordar essa sombra? Evidentemente, é possível perceber com clareza que a mente amedrontada se apaga; ela não consegue funcionar de modo adequado; não consegue pensar de modo racional. Por medo, não me refiro ao medo que existe no nível consciente apenas, mas também ao que existe nos recessos profundos da mente e do coração. Como saber? E ao descobrir, como proceder? Eu não estou propondo uma questão teórica. Não diga: "Ele irá responder." Eu vou responder, mas vocês precisam descobrir. No momento em que não existe mais medo, não existe ambição, mas ação, a qual se dá pelo amor do que é feito e não pelo reconhecimento daquilo que você irá fazer. Assim, como lidar com isso? Qual a sua resposta?

É claro que a resposta cotidiana ao medo é empurrá-lo para o lado, encobri-lo com a vontade, a determinação, a resistência, a fuga. É isso o que fazemos, senhores. Não estou dizendo nada de extraordinário. Então, o medo continua perseguindo você como uma sombra e você não fica livre dele. Refiro-me à totalidade do medo, não apenas a um determinado medo específico – da morte, ou do que o seu vizinho vai dizer; o medo da morte do marido ou do filho; ou de que a esposa fuja. Sabem o que é o medo? Cada um tem a sua forma particular de medo – não um, mas múltiplos medos. Uma mente que tem alguma forma de medo não pode, evidentemente, ter a qualidade de amor, da simpatia, da ternura. O medo é a energia destrutiva no homem. Ele faz a mente fenecer, distorce o pensamento, leva a todo tipo de teoria de extraordinária sagacidade e sutileza, a superstições absurdas, a dogmas e crenças. Se você percebe o quanto o medo é destrutivo, como proceder, então, para purificar a mente?

Bombaim, 22 de Janeiro de 1978

Estamos investigando o medo. Para chegar às raízes do medo precisamos compreender por que o cérebro e o pensamento vivem com imagens. Por que a pessoa cria imagens e vive com imagens, quadros sobre o futuro, sobre a mulher, o marido, sobre o orador, e assim por diante? Por que você cria imagens? Sem a criação de figuras e imagens, haverá medo? Precisamos, de início, examinar a questão de por que o pensamento gera essas imagens complicadas nas quais vivemos. Precisamos perguntar o que vem a ser o pensamento. Estamos investigando o medo e, para entrar nisso em profundidade, você é obrigado a investigar o porquê de o pensamento criar a figura do futuro ou do passado, que produz medo, e o que é o pensamento. A menos que isso fique claro, você continuará a fugir, pois o medo é algo vivo. Você não consegue controlá-lo, não é possível colocar uma tampa nele.

Se você agir motivado pelo medo, estará perdido. Medo e amor não podem coexistir. Neste país não existe amor. Existe devoção, respeito, mas não amor. Devoção ao seu guru, aos seus deuses, aos seus ideais – tudo isso é auto-adoração. É auto-adora-

ção, porque você criou o seu guru, os seus ideais, os seus deuses; você os criou, o pensamento os criou; o seu avô o fez, e você os aceita, porque isso o satisfaz, lhe dá bem-estar. Assim, você é devoto de você mesmo. Engula essa pílula e viva com isso! Estamos dizendo, portanto, que, como o amor não pode existir junto com o medo, e nós vivemos com medo, a outra coisa não pode estar presente. E quando você tem essa outra coisa, você tem toda a vida e, então, faça você o que fizer, a ação será correta. Mas o medo jamais produzirá a ação correta, da mesma forma como o desejo ou o conflito não produzirão a ação correta. Portanto, quando você compreender o medo, a raiz do medo, quando mergulhar nas profundezas do medo, a pressão no cérebro deixará de existir. O cérebro, então, de novo torna-se fresco, inocente, e não algo gasto, modelado, tornado feio, como é agora.

Sendo assim, por favor, se ainda não compreendeu isso, fique uma hora com você mesmo, em silêncio, para descobrir. Você talvez chore, suspire, derrame lágrimas, mas descubra como viver sem nenhuma sombra de medo. Você então descobrirá o que é o amor.

Brockwood Park, 1º de Setembro de 1979

Existem os medos escondidos bem lá no fundo, medos dos quais você não tem consciência, e os evidentes medos psicológicos e físicos.

Existe o medo da insegurança, de não conseguir um emprego, ou de perder o emprego, das várias formas de greves que vêm ocorrendo, etc. Sendo assim, vivemos nervosos, assustados por não termos total segurança física. É claro, mas por quê? Será, talvez, devido ao nosso contínuo movimento de nos isolarmos como nação, como família, como grupo? Será esse lento processo de isolamento – os franceses isolando-se, os alemães também, e assim por diante – será ele o responsável pela gradativa criação dessa nossa insegurança? Será que podemos observar isso, mas não apenas do lado de fora? Observar o que ocorre do lado de fora, saber com exatidão o que acontece – é a partir daí que podemos começar a investigar o nosso interior. De outro modo, não teremos critérios; de outro modo, só faremos enganar-nos. Sendo assim, precisamos começar a partir do exterior e trabalhar rumo ao interior. É como a maré, que vai e que vem. Não é uma maré fixa, ela se move de um lado para o outro o tempo todo.

Esse isolamento, que tem sido a expressão tribal de cada ser humano, está produzindo a falta de segurança física. Se a pessoa

enxerga a verdade disso como um fato, e não a explicação verbal ou a aceitação intelectual de uma idéia, ela, então, não pertence a um determinado grupo, a uma determinada nação, a uma determinada cultura, a uma determinada religião organizada, porque todas essas coisas são de natureza bastante separatista – os católicos, os protestantes, os hindus, etc. Vocês farão isso, durante esta nossa conversa? Deixarão de lado o que é falso, o que não é fato e que não tem qualquer valor? Embora acreditemos que seja algo de valor, se observarem bem, perceberão que a nacionalidade produz guerras. Então, pergunto, será que conseguiremos deixar isso de lado, de modo a produzir a unidade física do homem? Essa unidade só pode surgir através da religião, mas não das falsas religiões que possuímos. Espero não ofender ninguém. As religiões católica, protestante, hindu, muçulmana, etc., são baseadas no pensamento, são organizadas pelo pensamento. E tudo o que o pensamento produziu não é sagrado, é apenas pensamento, é uma idéia. E você projeta uma idéia, expressa-a através de um símbolo e, em seguida, adora-a. Nesse símbolo, ou nessa imagem, ou nesse ritual, nada há de sagrado, em absoluto. E se a pessoa observa mesmo isso, ela se vê livre disso para saber o que vem a ser a verdadeira religião, porque esta, sim, pode aproximar-nos.

Podemos, pois, examinar níveis mais profundos de medo, que são os medos psicológicos. Os medos psicológicos nos nossos relacionamentos, os medos psicológicos em relação ao futuro, os medos do passado – ou seja, os medos do tempo. Por favor, eu não sou um professor, ou um erudito fazendo sermão e retornando em seguida à sua vida miserável. Isso é algo muito, muito sério, que afeta a vida de todos nós; então, por favor, dediquem a isso toda a sua atenção e interesse. Existem medos no relacionamento, medos da incerteza, medos do passado e do futuro, medos de não saber, medos da morte, medos da solidão, da agonizante sensação de solidão: você talvez se relacione com outras pessoas, talvez

tenha muitos amigos, talvez seja casado, tenha filhos, mas haverá sempre essa sensação de isolamento, de profunda solidão. Esse é um dos fatores do medo.

Existe também o medo de não ser capaz de atingir a plenitude. E o desejo de atingir a plenitude carrega consigo a sensação de frustração, e nisso existe o medo. Há o medo de não se ter absoluta clareza a respeito de tudo. Existem, pois, muitas, muitas formas de medo. Se você estiver interessado e se for honesto, poderá observar o seu próprio medo específico. Porque a mente assustada, tendo ou não conhecimento disso, pode tentar meditar, mas essa meditação conduz apenas a novas desgraças, a mais corrupção, porque a mente amedrontada jamais é capaz de ver o que é a verdade. Tentaremos descobrir se é possível ficar livres, de modo total e definitivo, do medo em toda a sua profundidade.

Vocês sabem que a tarefa que nos propusemos a empreender requer uma observação bastante cuidadosa: observar o próprio medo. E a forma como você observa o medo é da maior importância. Como observá-lo? Será ele um medo do qual você se lembrou, e que em seguida retoma e examina? Ou será um medo que você não teve tempo de observar e que, portanto, continua presente? Ou estará a mente evitando encarar o medo? O que se passa na verdade? Será que temos pouca vontade de olhar, de examinar os nossos próprios medos porque a maioria de nós não sabe como solucioná-los? Ou escapamos, fugimos, analisamos, acreditando que, ao fazer isso, ficaremos livres do medo. Mas o medo continua. O importante, pois, é descobrir como olhar o medo.

Como observar o medo? Essa não é uma pergunta tola, porque ou você o observa depois de ele ter ocorrido, ou o observa enquanto ocorre. Para a maioria de nós, a observação se dá depois de ele ter acontecido. Bem, mas a nossa pergunta é se é possível examinar o medo logo que ele surge. Ou seja, há sobre você a

ameaça de outra crença. Você mantém a sua crença com muita firmeza, e isso o amedronta. Você tem certas crenças, certas experiências, certas opiniões, julgamentos e avaliações. Quando alguém desafia essas coisas, ou surge a resistência, construindo-se um muro protetor, ou então você tem medo de vir a ser atacado. Mas será que você é capaz de observar o medo assim que ele surge? Você faz isso? Como você observa esse medo? Há o reconhecimento da reação que você chama de medo – pelo fato de você já ter tido antes esse medo, a recordação dele está armazenada e, quando o medo surge, você o reconhece, certo? Então, não se trata de observação, e sim de reconhecimento.

O reconhecer não liberta a mente do medo. Só faz é fortalecer o medo. Há dois fatores em operação. Você percebe que você é diferente desse medo e, portanto, é capaz de agir sobre ele, de controlá-lo, expulsá-lo, racionalizá-lo, etc. Isso é você fazer algo a respeito do medo, mas há nisso uma divisão – o "eu" e o medo – e, nessa divisão, há conflito. Por outro lado, se você observar, esse medo é você. Você não é diferente desse medo. Se você compreender o princípio de que o observador é o observado, de que o fato é que o observador é o medo, não existirá divisão entre o observador e o medo.

Então, o que ocorre? Vamos primeiro discutir isso por um minuto. Nossa pergunta foi: estamos observando o medo através do processo da memória, que nada mais é do que reconhecer, dar nomes? Se for isso, a tradição manda fugir dele; a tradição diz: faça algo a respeito, de modo a não ficar com medo. Ou seja, a tradição nos educou de modo a dizermos que o "eu" é diferente do medo. Você é capaz de se libertar dessa tradição e observar o medo? Você é capaz de observar sem o pensamento que traz de volta a recordação da reação que foi chamada de medo tempos atrás? Isso exige grande atenção e habilidade no observar. Na observação, o que existe é a pura percepção, e não a interpretação

dessa percepção pelo pensamento. O que é, então, o medo? Acabo agora de observar alguém ameaçando a crença que sustento, a experiência a que me apego, as minhas afirmativas de que fui bem-sucedido e, por conseguinte, surge o medo. Ao observar o medo, chegamos ao ponto em que você observa sem haver divisão.

A pergunta seguinte, então, é: o que vem a ser o medo? Medo do escuro; medo do marido, da mulher, da namorada ou do que quer que seja; medo, artificial e verdadeiro, etc. O que é o medo, além da palavra? A palavra não é a coisa. É preciso reconhecer isso em profundidade. A palavra não é a coisa.

Assim, sem a palavra, o que é isso a que chamamos medo? Ou será que a palavra cria o medo? A palavra cria o medo, sendo a palavra o reconhecimento de algo que já ocorreu antes e a que demos o nome de medo. A palavra torna-se importante. Tal como ocorre para o *inglês*, o *francês*, o *russo*, a palavra é de grande importância para a maioria de nós. Mas a palavra não é a coisa. Então, o que é o medo, a não ser suas diversas expressões? Qual a sua raiz? Se pudermos descobrir sua raiz, os medos, conscientes e inconscientes serão compreendidos. No momento em que você percebe a raiz, tanto a mente consciente como a inconsciente deixam de ter importância. Há apenas a percepção. Qual a raiz do medo? Medo de ontem, de milhares de ontens, medo do amanhã, da morte. Ou o medo de algo que aconteceu no passado. Não existe medo real agora. Por favor, compreendam bem isso. Se de repente a morte atacar, acaba tudo. É o fim. Você tem um ataque cardíaco e tudo se acaba. Mas a idéia de que um ataque cardíaco pode acontecer no futuro é medo. Será que a raiz do medo é o tempo, sendo o tempo o movimento do passado, modificado no presente e indo em direção ao futuro? Será todo esse movimento a causa do medo, sua raiz?

A nossa indagação é se o pensamento – que é tempo – é a raiz do medo. O pensamento é movimento. Qualquer movimento

é tempo. Será o tempo a raiz do medo? Será o pensamento? E será que podemos compreender todo o movimento do tempo, tanto em termos psicológicos quanto físicos? O tempo psicológico é o amanhã; será também o amanhã a raiz do medo? Isso significa que estamos falando acerca da vida diária, e não apenas de teorias. Pode alguém viver sem amanhã? Faça isso. Ou seja, se você sentiu uma dor física ontem, acabe com essa dor ontem, não a carregue para hoje e nem para amanhã. Esse carregar, que é tempo, produz o medo.

A possibilidade de que o medo psicológico termine será completa se você aplicar o que está sendo dito. O cozinheiro pode fazer pratos maravilhosos; mas, se você não estiver com fome, se não os comer, eles permanecerão apenas no cardápio e não terão valor algum. Mas se você os comer, se aplicar isso, se mergulhar nisso por si mesmo, verá que o medo psicológico pode mesmo ter fim, de modo que a mente possa ficar livre desse terrível fardo que o homem vem carregando.

Brockwood Park, 26 de Agosto de 1984

Você já teve a oportunidade de sustentar o medo? Já teve ocasião de mantê-lo, de não fugir dele, de não tentar reprimi-lo, ou superá-lo, ou fazer com ele todo tipo de coisa, mas apenas ver a profundidade do medo e suas extraordinárias sutilezas? E você só é capaz de tomar consciência de tudo isso quando olha o medo sem motivo algum, sem tentar fazer nada a respeito dele, mas apenas observá-lo.

De O Vôo da Águia
Londres, 16 de Março de 1969

Para a maioria de nós a liberdade é uma idéia, e não uma realidade. Quando falamos acerca da liberdade, o que queremos é a liberdade exterior, é fazer aquilo que desejamos: viajar, ser livres para nos expressarmos de diferentes maneiras ou para pensarmos o que quisermos. A expressão exterior da liberdade parece ter uma importância extraordinária, principalmente nos países onde existe tirania, ditadura; e nos países onde é possível a liberdade exterior, as pessoas procuram cada vez mais prazeres, cada vez mais posses materiais.

Se pretendemos investigar em profundidade o que a liberdade significa, ser livre interiormente, completamente, totalmente – o que então se manifesta exteriormente na sociedade, nos relacionamentos – precisamos perguntar, parece-me, se a mente humana, submetida a tão profundo condicionamento, pode mesmo ser livre. Será que ela tem que viver e funcionar sempre dentro dos limites do seu próprio condicionamento, sem nenhuma possibilidade de liberdade? Vemos que a mente, tendo a compreensão verbal de que não existe liberdade aqui na terra, tanto interior como exterior, começa então a inventar a liberdade em outro mundo, uma libertação futura, o céu, etc.

Deixe de lado todos esses conceitos teóricos e ideológicos de liberdade para que possamos investigar se as nossas mentes, a sua e a minha, serão algum dia capazes de ser realmente livres, livres da dependência, do medo, da ansiedade, e livres dos inúmeros problemas, tanto os conscientes quanto aqueles dos níveis mais profundos do inconsciente. Haverá, porventura, a completa liberdade psicológica, que permitirá à mente humana deparar-se com algo que não é do tempo, que não é produzido pelo pensamento, e que não seja uma fuga das realidades da existência diária?

A menos que a mente humana tenha plena liberdade, interior e psicológica, não será possível distinguir o que é verdadeiro e saber se existe uma realidade não inventada pelo medo, não modelada pela sociedade ou pela cultura na qual vivemos, e que não é uma fuga da monotonia da vida diária, com seus aborrecimentos, sua solidão, seu desespero e sua ansiedade. Para descobrir se existe mesmo essa liberdade, a pessoa precisa estar consciente de seus próprios condicionamentos, dos problemas, da monótona superficialidade, do vazio e da insuficiência de sua vida diária e, acima de tudo, precisa estar consciente do medo. A pessoa precisa estar consciente de si mesma; não de forma introspectiva ou analítica, mas estar realmente consciente de si mesma tal como ela é e verificar se existe alguma possibilidade de ser inteiramente livre de todas essas questões que parecem obstruir a mente.

Para investigar, como iremos fazer, é preciso que haja liberdade, não no final, mas desde o início. A liberdade é fundamental para que possamos investigar, explorar ou examinar. Para poder olhar em profundidade é preciso haver não apenas liberdade, mas também a disciplina indispensável à observação; liberdade e disciplina caminham juntas – não que alguém precise ser disciplinado para ter liberdade. Empregamos aqui a palavra *disci-*

plina não no sentido tradicionalmente aceito de amoldar-se, imitar, reprimir, seguir determinado padrão; nós a empregamos no sentido original da palavra, que é "aprender". Aprendizagem e liberdade caminham juntas, com a liberdade produzindo a sua própria disciplina – não a disciplina imposta pela mente para atingir certo resultado. A liberdade e o ato de aprender são ambos essenciais. É impossível alguém aprender a respeito de si próprio a menos que tenha liberdade, que seja livre para observar, não segundo um modelo, fórmula ou conceito, mas, observar-se, de fato, tal como se é. Essa observação, essa percepção, esse modo de ver produz a sua própria disciplina e aprendizagem, na qual não existe modelagem, imitação, repressão ou controle de qualquer tipo – e nisso existe grande beleza.

Nossa mente é condicionada, isso é óbvio – condicionada por uma determinada cultura ou sociedade; pelas várias influências; pelas tensões e solicitações dos relacionamentos; pelos fatores econômicos, climáticos e educacionais; pelo conformismo religioso, etc. Nossa mente é treinada para aceitar o medo e fugir, se pudermos, do medo, não sendo jamais capazes de resolver por completo toda a natureza e estrutura do medo. Portanto, a nossa primeira pergunta é: pode a mente, carregando um fardo tão pesado, resolver por completo não apenas o seu condicionamento como também os seus medos? Porque é o medo que nos faz aceitar o condicionamento.

Não se limitem a ouvir um amontoado de palavras e idéias sem valor algum – mas, através do ato de ouvir, de observar os seus próprios estados mentais, tanto os verbais quanto os não-verbais, simplesmente investiguem se a mente é mesmo capaz de se libertar – sem aceitar o medo, sem fugir, sem dizer "preciso desenvolver a coragem, a resistência", mas, sim, tomando plena consciência do medo no qual vivemos enredados. A menos que a pessoa se liberte dessa condição de medo, não poderá enxergar

com clareza e em profundidade; e, evidentemente, quando existe medo não existe amor.

Sendo assim, é a mente capaz de chegar a libertar-se do medo? Esta me parece ser – para qualquer pessoa honesta e séria – uma pergunta primordial e essencial a ser feita e respondida. Existem medos físicos e medos psicológicos. Os medos físicos da dor e os medos psicológicos, como a lembrança de ter tido uma dor no passado e a idéia de repetição dessa dor no futuro; e, também, o medo da velhice, da morte, o medo da insegurança física, o medo das incertezas do amanhã, o medo de não se ter capacidade para alcançar grande sucesso, de não conseguir progredir, de não vir a ser alguém neste mundo horrível; o medo de destruição, da solidão, de não ser capaz de amar e ser amado, etc.; os medos conscientes assim como os medos inconscientes. Pode a mente libertar-se completamente de tudo isso? Se a mente responde que é impossível, é porque ela se fez incapaz, ela se tornou distorcida e é incapaz de percepção, de compreensão, incapaz de permanecer em completo silêncio e calma; isso é idêntico a uma mente que vive no escuro, procurando pela luz e não a encontrando jamais e, portanto, inventando uma luz feita de palavras, conceitos e teorias.

Como poderá a mente com uma carga tão pesada de medo, com todos os seus condicionamentos, libertar-se um dia de tudo isso? Ou deveremos aceitar o medo como um fato inevitável na vida? – e a maioria de nós o aceita, convive com ele. O que faremos? Como farei eu, ser humano, você, como ser humano, para ficar livre do medo? Não para ficar livre de um medo específico, mas do medo total, de toda a natureza e estrutura do medo?

O que é o medo? Eu lhes sugiro, não aceitem o que o orador diz; o orador não tem nenhuma autoridade, ele não é um professor, ele não é um guru; pois, se ele for um professor, você será um

seguidor e, se você for um seguidor, você destruirá a você e ao professor também. Estamos tentando descobrir a verdade dessa questão do medo como um todo, de maneira que a mente jamais fique amedrontada e que, portanto, se liberte de qualquer dependência de outra pessoa, interiormente, psicologicamente. A beleza da liberdade é que você não deixa uma marca. A águia, em seu vôo, não deixa rastos; o cientista deixa. Para investigar essa questão da liberdade é preciso que haja não apenas a observação científica mas também o vôo da águia que não deixa vestígio algum; ambos são necessários; deve haver tanto a explicação verbal quanto a percepção não-verbal – pois a descrição jamais é a realidade descrita; a explicação, obviamente, jamais é a coisa explicada; a palavra nunca é a coisa.

Se tudo isso estiver bem claro, podemos ir adiante e, quem sabe, descobrir, por nós mesmos – não pelo orador, não por suas palavras, não por suas idéias ou pensamentos – se a mente é capaz de se libertar por inteiro do medo.

A primeira parte não é uma introdução; se você não a ouviu e não compreendeu com clareza, não terá como seguir adiante.

Se se quer investigar, deve haver liberdade para examinar; é preciso estar livre de qualquer convicção, conceito, ideal ou preconceito, de modo que se tenha a capacidade de observar por si mesmo o que é o medo. E, quando você observa bem de perto, pergunto: existe mesmo o medo? Ou seja, só é possível observar bem de perto, na intimidade, o que vem a ser o medo quando o observador é o observado. Iremos discutir isso. Então, o que é o medo? Como ele surge? Os medos físicos, evidentes, são fáceis de compreender, como os perigos físicos, para os quais existe resposta instantânea. Eles são muito fáceis de compreender, e não precisamos nos deter neles. Mas estamos falando dos medos psicológicos: como é que eles surgem? Qual a sua origem? Essa é a questão. Existe o medo de algo que aconteceu ontem; o medo

de algo que talvez aconteça mais tarde, hoje ou amanhã. Existe o medo do que já conhecemos e o medo do desconhecido, que é o amanhã. A pessoa é capaz de ver por si mesma e com muita nitidez que o medo surge através da estrutura do pensamento – através do pensar sobre o que ocorreu ontem e de que a pessoa tem medo, ou do pensar a respeito do futuro. Certo? O pensamento gera o medo, não é mesmo? Por favor, vamos ser bem claros; não aceitem as afirmações do orador; tenham absoluta certeza, por vocês mesmos, de que o pensamento é a origem do medo. Pensar a respeito da dor, da dor psicológica que alguém teve tempos atrás, e não querer que isso se repita, não desejar isso de novo – pensar acerca de tudo isso produz medo. Vamos partir daqui? A menos que vejamos isso com toda a clareza não seremos capazes de avançar. O pensamento, pensar a respeito de algum incidente, de uma experiência, de um estado, no qual houve alguma perturbação, perigo, pesar ou dor, produz medo. E o pensamento, tendo estabelecido certa segurança psicológica, não quer ver essa segurança perturbada; qualquer perturbação é perigosa e, portanto, surge o medo.

O pensamento é responsável pelo medo; e é responsável também pelo prazer. Alguém teve uma experiência feliz; o pensamento pensa a respeito dessa experiência e quer vê-la perpetuada. Quando isso não é possível, há resistência, raiva, desespero e medo. O pensamento, então, é responsável tanto pelo medo quanto pelo prazer, não é mesmo? Isto não é uma conclusão verbal; isto não é uma fórmula para evitar o medo. Ou seja, onde existe prazer existem dor e medo, perpetuados pelo pensamento; o prazer caminha junto com a dor, os dois são inseparáveis, e o pensamento é responsável por ambos. Se não existisse amanhã ou o momento seguinte para nele pensar em termos de medo ou de prazer, nenhum dos dois existiria. Podemos seguir daqui? Será isso uma realidade, e não uma idéia, mas algo que você descobriu

e que, portanto, é verdadeiro, de modo que você é capaz de dizer: "Descobri que o pensamento produz tanto o prazer quanto o medo"? Você teve uma satisfação sexual, um prazer; mais tarde você pensa a respeito disso no imaginário, nas figuras do pensamento, e o próprio pensar a respeito disso revigora esse prazer, que se acha agora no imaginário do pensamento, e, quando isso é impedido de acontecer, surge a dor, a ansiedade, o medo, o ciúme, a raiva, a brutalidade. Isso não quer dizer que você não deva ter prazer.

O contentamento não é prazer; o êxtase não é produzido pelo pensamento, é algo bem diferente. Você só é capaz de atingir o contentamento ou o êxtase quando compreende a natureza do pensamento, que produz tanto o prazer quanto o medo.

Sendo assim, surge a questão: é possível interromper o pensamento? Se o pensamento produz medo e prazer – pois onde há prazer deve haver dor, o que é bastante óbvio – a pessoa se pergunta: pode o pensamento cessar? – o que não significa acabar com a percepção da beleza, com o desfrutar da beleza. É como ver a beleza de uma nuvem ou de uma árvore e apreciá-la na totalidade, por inteiro; mas quando o pensamento busca ter a mesma experiência amanhã, o mesmo deleite que teve ontem ao ver a nuvem, a árvore, a flor, o rosto de uma pessoa bonita, ele, então, está convidando o desapontamento, a dor, o medo e o prazer.

Pode, então, o pensamento cessar? Ou será essa uma pergunta totalmente errada? Sim, é uma pergunta errada, pois queremos vivenciar o êxtase, o contentamento, o que não é prazer. Fazendo parar o pensamento, esperamos poder atingir algo imenso, que não é produto do prazer ou do medo. Podemos perguntar: Que lugar tem o pensamento na vida? E não: Como pode o pensamento ser interrompido? Qual a relação do pensamento com a ação e a inação?

Quando a ação é necessária, qual a relação do pensamento com a ação? Por que, quando há o completo desfrutar da beleza, surge o pensamento? Afinal, se isso não acontecesse, ele não seria transportado para o amanhã. Eu quero descobrir – quando há o completo desfrutar da beleza de uma montanha, de um rosto bonito, de uma superfície de água – por que deveria o pensamento atrapalhar e dizer "Preciso ter de novo esse prazer amanhã." Preciso saber qual a relação entre o pensamento e a ação; e descobrir se o pensamento precisa interferir quando, afinal, não há necessidade de nenhum pensamento. Vejo uma bela árvore, sem uma única folha, recortada contra o céu; é de uma beleza extraordinária e isso é o suficiente – isso basta. Por que deveria o pensamento surgir e dizer: "Preciso ter o mesmo deleite amanhã"? E vejo também que o pensamento deve operar na ação. Habilidade na ação é também habilidade no pensamento. Assim, qual a verdadeira relação entre pensamento e ação? De forma como ela ocorre, nossa ação se baseia em conceitos, em idéias. Eu tenho uma idéia ou conceito sobre o que deveria ser feito, e o que é feito não passa de aproximação desse conceito, idéia ou ideal. Há, por conseguinte, uma divisão entre a ação e o conceito, o ideal, o "deveria ser"; nessa divisão reside o conflito. Qualquer divisão, como a divisão psicológica, gera conflito. Fico a me perguntar: "Qual a relação do pensamento com a ação?" Se há uma divisão entre a ação e a idéia, a ação está incompleta. Haverá uma ação na qual o pensamento enxergue algo e aja de imediato, de modo que não haja uma idéia ou ideologia que atue em separado? Haverá uma ação na qual o próprio enxergar seja a ação – na qual o próprio pensar seja a ação? Vejo que o pensamento produz medo e prazer; vejo que onde há prazer há dor e, portanto, resistência à dor. Percebo isso com bastante nitidez; ver isso é a ação imediata; na visão disso estão incluídos o pensamento, a lógica e o pensar com clareza; e, no entanto, a visão disso é

instantânea e a ação é instantânea – existe, portanto, liberdade em relação a isso.

Será que estamos nos comunicando? Vamos devagar, pois isso é bem difícil. Por favor, não digam sim com tanta facilidade. Se alguém disser sim, então, ao sair da sala, deverá estar livre do medo. O dizer sim é a mera afirmação de ter tido a compreensão intelectual ou verbal, o que a rigor não significa nada. Estamos juntos aqui, nesta manhã, para investigar a questão do medo e, quando você deixar a sala, deverá ter-se libertado dele por inteiro. Isso significa ter-se transformado num ser humano livre, num ser humano diferente – não amanhã, mas agora; você percebe com clareza que o pensamento produz o medo e o prazer; você percebe que todos os nossos valores são baseados no medo e no prazer – morais, éticos, sociais, religiosos e espirituais. Se você percebe a verdade disso – e, para perceber a verdade disso você precisa ter uma percepção extraordinária, lógica, saudável, com a observação sadia de cada movimento do pensamento – então, a própria percepção é a ação total e, por conseguinte, você se liberta dela por inteiro; de outra maneira, você dirá: "Como fazer para ficar livre do medo amanhã?"

Q: Não existe medo espontâneo?

K: Você chamaria isso de medo? É o medo que faz você se afastar do precipício ou do fogo, que você sabe que queima? Quando você encontra um animal selvagem, uma cobra, afastar-se é medo? Ou será inteligência? Essa inteligência talvez seja resultado de um condicionamento, porque você foi condicionado quanto aos perigos do precipício; se não o tivesse sido, poderia cair, e isso seria o fim. Sua inteligência lhe diz que seja cuidadoso; essa inteligência é medo? Mas, quando nos dividimos em nacionalidades, em grupos religiosos, será a inteligência que está operando?

Quando estabelecemos essa divisão entre você e eu, entre nós e eles, será isso inteligência? O que está operando nessa divisão, que gera o perigo, que divide as pessoas, que produz as guerras, será a inteligência que está em operação ou será o medo? Nisso há medo e não inteligência. Em outras palavras, nós nos fragmentamos; parte de nós, quando é necessário, age com inteligência – como ao evitar um precipício ou um ônibus em alta velocidade; mas não somos inteligentes o bastante para distinguir o perigo das nacionalidades, o perigo da divisão entre as pessoas. Assim, uma fração de nós – uma fração bem pequena – é inteligente e o resto não é. Onde existe fragmentação deve haver conflito, deve haver desgraça; a verdadeira essência do conflito é a divisão, a contradição que existe em nós. Essa contradição consiste em não sermos íntegros. É uma de nossas idiossincrasias peculiares a de que precisamos integrar-nos. Para ser exato, não sei o que isso significa. Quem irá conseguir integrar as duas naturezas, divididas e opostas? Pois não é o integrador, ele próprio, parte dessa divisão? Mas quando se enxerga a totalidade disso, quando se tem a percepção disso, sem fazer nenhuma escolha – não existe divisão.

Madras, 7 de Janeiro de 1979

Se não houver relacionamento mútuo, haverá o medo. Um domina o outro e, então, ou há a separação ou os dois ficam juntos apenas na cama. Assim, vivemos uma vida brutal na companhia do outro. Não ocorre isso com vocês? E de que forma produziremos uma ordem que seja duradoura – não a ordem num dia e a desordem no outro? O que provoca essa contradição no relacionamento? O que provoca essa divisão entre você e sua mulher, ou seu marido e seus filhos? Divisão é desordem. Muçulmanos e hindus, judeus e árabes, comunismo, totalitarismo e liberdade. Esses opostos são a essência da desordem. O que, então, provoca a desordem nos nossos relacionamentos, com os mais íntimos e os não tão íntimos? Já pensaram a esse respeito?

Madras, 1º de Janeiro de 1984

Talvez seja conveniente conversarmos a respeito do medo porque ele fez parte de nossa vida, sendo, provavelmente, a parte maior dela. O que dá origem ao medo? Não o objeto que cria o medo, não algo evocado pela palavra. Compreendem? A palavra pode trazer o medo, a palavra medo é capaz de fazer brotar o medo; mas quando não existe a palavra e apenas se observa a reação que vocês chamam de medo, qual é a sua raiz? Isso exige grande dose de investigação, e espera-se que vocês queiram fazer isso. Medo é tempo. Vou examinar isso. O medo é um movimento no tempo. Vamos então examinar com cuidado o que é o tempo. Tempo no sentido do sol que nasce e se põe; o intervalo entre o nascer do sol e o pôr-do-sol é tempo. Há o tempo para cobrir uma distância entre dois pontos; há o tempo para você ir daqui até sua casa. Isso requer tempo, quer seja um instante ou uma hora. Há, pois, o tempo físico. E há também o tempo psicológico: eu serei, eu me tornarei; eu sou escriturário, mas me tornarei gerente um dia; eu sou ignorante, mas um dia eu serei culto. Ou seja, eu sou isso, serei aquilo. Isso é o tempo psicológico.

Existe o tempo físico, ou cronológico, e existe o tempo psicológico, que diz: "Eu sou, mas eu não serei. Estou vivo, mas

irei morrer. Esse é um intervalo enorme. Tenho quinze anos, mas irei morrer um dia, quando tiver oitenta." Esse é o movimento desse longo intervalo que é o tempo psicológico. E há também o tempo como futuro. Eu tenho um emprego agora, mas posso perder o emprego; ando brigando com a minha mulher, mas um dia seremos felizes juntos. Há, pois, o tempo como passado, o tempo como presente e o tempo como futuro. No agora, todo o passado e o futuro estão contidos. Sendo assim, futuro e passado existem agora. Eu sou o resultado de todo o passado, modificando-se no presente, e o futuro é o presente. A menos que eu produza – ou melhor, a menos que ocorra – uma radical mutação nas células do meu cérebro, eu serei o que sou agora. Assim o presente é o passado e o futuro, contidos no agora. Isso é o tempo.

Qual a relação entre o tempo e o medo? A maioria dos seres humanos vive amedrontada, com inúmeras formas de medo: medo do escuro, medo de morrer, medo de viver, medo de perder tudo o que tem, medo da mulher ou do marido. Há o medo do que você possui, medo de envelhecer e de morrer. Assim, os seres humanos do mundo inteiro vivem numa tremenda ansiedade, a qual é parte do medo: ansiedade quanto a não alcançar a plenitude, ansiedade quanto a não ser você mesmo, ansiedade quanto ao que outra pessoa possa fazer a você, etc. Tudo isso é uma forma de medo. Sendo assim, qual a relação entre o medo e o tempo? Cuidaremos dos galhos da árvore, examinando galho por galho, ou lidaremos com as raízes do medo? Compreenderam a minha pergunta? Eu posso ter medo da minha mulher, ou posso ter medo do escuro, e quero que esse problema específico seja resolvido. Mas tenho outros medos, esse é apenas um deles. Existe o medo de que o meu cérebro degenere, o medo de que Deus não me dê o que eu quero, a menos que eu freqüente determinado templo.

Qual é, pois, a relação entre o medo e o tempo? E, ademais, qual a relação do medo com o pensamento? Tenho medo de

muitas coisas, mas quero compreender a raiz do medo, porque, se eu puder compreender, se puder distinguir o caráter, a natureza, a estrutura do medo, ele estará acabado. Mas, se cuidar apenas dos galhos, o medo prosseguirá. Não nos ocuparemos, portanto, com a maneira como poderemos ficar livres do medo – essa é uma das nossas falácias. Mas se conseguirmos avançar, cavar bem fundo até a natureza do medo, então seremos capazes de ficar livres dele de uma vez por todas. E, se você investigar, questionar-se, você será capaz de se libertar por inteiro do medo e, então, não haverá deuses. Quando o homem se vê livre de todos os medos, não precisa de palavras de conforto, não precisa de recompensas, não procura algo para ajudá-lo. O medo é o fardo que a humanidade vem carregando há milhões de anos. Vamos então entrar nisso.

Dissemos que o tempo é um fator do medo. Existe a lembrança de um incidente que provocou medo, que está registrada ou gravada no cérebro. E esse registro se mantém ainda lá, e agora tenho medo. Assim, o registro recorda o fato do medo, e do passado eu reconheço o medo. O conhecimento de um incidente passado que provocou medo fica registrado na mente como numa fita. Assim, o cérebro tem conhecimento do medo. O conhecimento, portanto, é medo. Mergulhem nisso, vejam a beleza que existe nisso, e então vocês verão o que isso significa. Quando o medo brota, agora, a memória salta e exclama: "Sim, eu sei que isso é medo." Isso significa que o conhecimento que vocês tiveram em relação ao medo diz: "Isso é medo." Portanto, o próprio conhecimento se torna medo. E a palavra *medo* também pode contribuir para o medo. Assim, o conhecimento é a palavra, e a palavra é capaz de provocar medo. Pergunto, então: será que você é capaz de olhar, de observar sem o conhecimento de outros medos, de modo que haja a percepção do medo sem o movimento do conhecimento?

O medo é, portanto, o movimento do conhecimento como passado, e conhecimento é tempo. Assim, o medo é também parte do pensamento: posso morrer amanhã, posso perder o emprego, eu sou isso, mas serei aquilo – tudo isso é movimento do pensamento. O "amanhã" é tempo, e o pensamento diz: "Posso perder o emprego." Pensamento e tempo são movimentos do conhecimento. Pode um cérebro não registrar? Você me elogia, o cérebro logo registra. Ou você me insulta, e o cérebro de novo registra. É uma máquina que registra o tempo todo. E isso se torna o nosso conhecimento, e a partir desse conhecimento nós agimos. Agora, se você me elogiar e o meu cérebro não registrar, eu não direi que você é um grande amigo meu. Se você me insultar, isso também não será registrado. Então, o conhecimento, que poderia provocar o medo não é necessário. Mas eu preciso de conhecimento para escrever uma carta, para fazer negócios. Se eu for contador, preciso de conhecimento. Mas será que é possível não haver registro psicológico? Compreendem? Descubram se isso é possível – pois isso significa que o cérebro enxergou o fato e procura agora descondicionar-se.

O medo é, por conseguinte, um movimento do tempo e do pensamento, e o próprio conhecimento nos impede de enxergar algo novo e original. Por outro lado, se você puder olhar o medo assim que ele surge pela primeira vez, nesse caso ele é algo completamente diferente, é uma reação, uma reação física e psicológica. O medo, portanto, a raiz do medo, é o movimento do tempo e do pensamento. Mas se você compreender a natureza e a estrutura do tempo, não compreender intelectualmente, mas realmente, e também a estrutura do pensamento – o que significa investigar e ficar familiarizado com o movimento do tempo e do pensamento, que é a base do medo – então, pelo fato de você estar totalmente atento, essa mesma atenção queima o medo, eliminando-o.

Diálogo com Mary Zimbalist Brockwood Park, 5 de Outubro de 1984

Mary Zimbalist: Há um assunto sobre o qual o senhor já falou inúmeras vezes, mas que volta e meia reaparece nas perguntas e preocupações das pessoas: é a questão do medo. Quer falar a respeito disso?

Krishnamurti: Trata-se de um assunto bastante complicado. Ele exige mesmo grande dose de investigação, porque é muito sutil e variado. E é bastante real, também, embora façamos dele uma abstração. Existe a realidade do medo e a idéia do medo. Precisamos, então, saber com muita clareza a que nos referimos. Você e eu, sentados aqui, no momento presente, não temos medo. Não há qualquer sensação de apreensão ou de perigo. Nesse instante não existe medo.

O medo é, pois, tanto uma abstração – na forma de idéia, de palavra – quanto um fato. Em primeiro lugar, vamos lidar com esses dois conceitos. Por que, em geral, transformamos tudo em abstração? Por que vemos algo real e em seguida o transformamos numa idéia? Será porque é mais fácil perseguir as idéias? Ou será que o ideal é o nosso condicionamento? Ou, então, será que nós somos educados para as idéias, e não para lidar com fatos? Por que isso acontece? Por que será que os seres humanos, no mundo

inteiro, lidam com abstrações, com o que deveria ser, com o que precisa ser, com o que acontecerá, etc.? Existe todo um mundo de ideação e existem as ideologias, seja a ideologia comunista baseada em Marx e Lenin, ou as idéias capitalistas da assim chamada livre empresa, ou todo o mundo de conceitos religiosos, crenças e idéias, com os teólogos elaborando tudo isso. Por que será que as idéias, os ideais adquiriram tamanha importância? Desde os antigos gregos, e até mesmo antes dos gregos, as idéias têm prevalecido. E, no entanto, as idéias, os ideais separam os homens e produzem as guerras de todos os tipos. Por que o cérebro dos seres humanos opera dessa forma? Será porque eles não são capazes de lidar com os fatos diretamente e, assim, refugiam-se sutilmente nas ideações? As idéias são mesmo fatores divisivos, elas trazem atritos, dividem as comunidades, as nações, as seitas, as religiões, e assim por diante. Idéias, crenças, fé – tudo isso é baseado no pensamento. E o que existe mesmo é o fato, não uma opinião sobre o fato, ou uma opinião transformada em fatos.

MZ: Qual é o fato do medo?

K: O verdadeiro medo é o fato, não a sua abstração. Se a pessoa conseguir afastar-se da abstração, poderemos lidar com o fato. Mas, se eles estiverem caminhando paralelamente o tempo todo, haverá conflito entre os dois. Ou seja, entre a idéia, a ideologia, dominando o fato, e o fato às vezes dominando a idéia.

MZ: Muitos diriam que o fato do medo é a própria emoção dolorosa do medo.

K: Vamos examinar isso, não a idéia do medo. Vamos examinar o verdadeiro fato do medo, e permanecer com o fato, o que requer grande dose de disciplina interior.

MZ: Pode descrever o que realmente significa permanecer com o fato do medo?

K: É como guardar uma jóia, um intrincado padrão de um artista, que produziu essa jóia extraordinária. Você olha para ela, não a critica, não diz "como é linda", e prossegue com as palavras; você olha essa extraordinária peça produzida pelas mãos, pelos hábeis dedos e pelo cérebro do artista. Você observa, olha. Você a gira, olha-a pelos diversos lados, de frente, de costas, de lado, e jamais a abandona.

MZ: Quer dizer que o senhor só a sente com agudeza, com sensibilidade, com grande cuidado.

K: Com cuidado, é o que ocorre.

MZ: Mas o senhor a sente porque é uma emoção.

K: É claro. Você tem o sentimento da beleza, o sentimento do intrincado padrão e a faísca, o brilho das jóias, etc. Assim, pergunto, é possível lidar com o fato do medo e encará-lo desse modo, sem fugir nem dizer "bem, eu não gosto do medo" e ficar nervoso, apreensivo, e reprimir, ou controlar, ou negar, e sem transferi-lo para outra área? Sim, podemos fazer tudo isso; basta permanecer com o medo. O medo, então, se torna um fato verdadeiro, presente, tenha você consciência dele ou não. Ainda que você o tenha escondido bem lá no fundo, ele está presente.

Sendo assim, podemos perguntar, cheios de preocupação e incerteza: o que vem a ser o medo? Por que nós, seres humanos, tendo alcançado essa tremenda evolução, ainda vivemos com medo? Será que ele é algo que se pode operar e remover, como uma doença, como o câncer? Será que ele é algo sobre o qual se

pode agir? Isso significaria que existe uma entidade sobre a qual se pode agir. Mas essa entidade é, ela própria, uma abstração, a de se poder tentar fazer algo a respeito do medo. Essa entidade é irreal. O que é real é o medo. E isso requer atenção cuidadosa para que não se venha a cair na abstração de quem diz: "Estou observando o medo", ou: "Preciso expulsar ou controlar o medo", e assim por diante.

Assim, olhamos para o medo e, no próprio ato de olhar, de observar o medo, começamos a descobrir as origens do medo, e qual é a causa do medo. Isso ocorre porque o próprio fato de olhar para ele é ver como ele surgiu. Não adianta analisar ou dissecar. Essa observação atenta e delicada revela o conteúdo do medo, e o conteúdo é a origem, o começo, a causa – porque onde há uma causa há um fim. A causa não pode nunca ser diferente do resultado. Assim, na observação, no exame, a causa se revela.

MZ: A causa de que o senhor fala não é, por certo, um medo particular, um medo específico? O senhor se refere à causa do medo propriamente dito.

K: Do medo propriamente dito, e não das várias formas de medo. Veja como fragmentamos o medo. Faz parte da nossa tradição fragmentar o medo e, portanto, ocupar-nos com apenas um tipo de medo. Não com a árvore toda do medo, mas com um galho em particular, ou com uma determinada folha. A natureza inteira, a estrutura, o caráter do medo – no observar isso bem de perto, na própria observação reside a revelação da causa; não é a análise para descobrir a causa, mas a própria observação que mostra a causa, que é o tempo e o pensamento. É simples, quando explicado dessa maneira. Qualquer um aceitaria que se trata do tempo e da pensamento. Se não existissem o tempo e o pensamento, não haveria o medo.

MZ: O senhor poderia prosseguir nisso um pouco mais? Muitas pessoas acreditam que exista algo – como posso dizer – elas não vêem que não existe futuro, elas pensam "eu tenho medo agora" em função de uma causa, e não percebem o fator tempo envolvido nisso.

K: Eu acho que é bastante simples. Existe tempo quando digo: "Tenho medo porque fiz alguma coisa no passado", ou tive dor no passado, ou alguém me feriu e não quero mais ser ferido. Tudo isso é o passado, os antecedentes, que é tempo. E existe o futuro; ou seja, eu sou isso agora, mas irei morrer. Ou, então, eu poderei perder o meu emprego, ou a minha mulher ficará zangada comigo, etc. Assim, há o passado e o futuro, e permanecemos aprisionados entre os dois. O passado tem relação com o futuro; o futuro não é algo diferente do passado; há um movimento de mudança do passado para o futuro, para o amanhã. Então, isso é o tempo: esse movimento, que é o passado no sentido de eu fui e o futuro no sentido de eu serei, e que é esse permanente vir-a-ser. E esse é outro problema complexo que pode ser a causa do medo.

O tempo é, pois, o fator básico do medo. Não há dúvida quanto a isso. Eu tenho um emprego agora, tenho dinheiro agora, tenho um teto sobre a minha cabeça, mas amanhã, ou daqui a muitas cenas de amanhãs, poderei ficar privado de tudo isso – algum acidente, algum incêndio, a falta de segurança. E tudo isso é o fator tempo. E também o pensamento é um fator do medo. Pensamento: eu fui, eu sou, mas posso não ser. O pensamento é limitado, porque ele se baseia no conhecimento. O conhecimento é sempre cumulativo, e aquilo que se acrescenta é sempre limitado, de modo que o conhecimento é limitado, e o pensamento é limitado, porque o pensamento se baseia no conhecimento, na memória, etc.

O pensamento e o tempo são, portanto, fatores centrais do medo. O pensamento não é distinto do tempo. Eles são um. Esses são os fatos. Essa é a causa do medo. É um fato – não uma idéia, não uma abstração – que pensamento e tempo é a causa do medo. É simples.

Um homem, então, pergunta: Como parar o tempo e o pensamento? Sua intenção, seu desejo, seu anseio é o de se ver livre do medo. E assim, aprisionado no próprio desejo de se livrar do medo, ele não observa a causa do medo, não a examina com cuidado, sem movimento algum. Observar implica um estado no qual o cérebro se acha em absoluta imobilidade; é como observar um pássaro bem de perto, como ocorreu hoje de manhã quando observamos uma pomba pela janela e vimos todas as suas penas, seus olhos vermelhos, o brilho nos olhos, o bico, o perfil da cabeça, as asas. Aquilo que você observa com atenção revela não apenas a causa como também a finalidade do que se observa. Assim, essa observação é realmente de uma importância extraordinária, e não o perguntar como fazer parar o pensamento, ou como ficar livre do medo, ou qual o significado do tempo, e todas essas complicações. Estamos observando o medo sem qualquer abstração, ou seja, o que é real agora. O agora contém todo o tempo, o que significa que o presente engloba o passado, o futuro e o presente. Assim, podemos ouvir isso com cuidado, não apenas com a audição de nossos ouvidos, mas ouvir a palavra e ir além da palavra, ver a real natureza do medo, e não apenas ler a respeito do medo. O observar adquire enorme beleza, sensibilidade e vivacidade.

Tudo isso demanda uma extraordinária qualidade de atenção, porque na atenção não existe uma atividade do eu. O interesse por nós mesmos, na nossa vida, é a fonte do medo. Esse sentimento de meu, de minha preocupação, de minha felicidade, de meu sucesso, de meu fracasso, de minhas conquistas, de eu sou isso,

de eu não sou isso... toda essa observação centrada em si mesmo, com todas as suas expressões de medo, agonia, depressão, dor, ansiedade, aspiração e sofrimento, tudo isso é interesse por si mesmo, seja em nome de Deus, em nome da oração ou em nome da fé. É interesse por si mesmo. Onde existe interesse por si mesmo, haverá medo, com todas as suas conseqüências. Então, de novo a pessoa pergunta: Será possível viver neste mundo, onde o interesse por si mesmo predomina? Seja no mundo totalitário ou no capitalista, o interesse é dominante. Eles estão perpetuando o medo. Embora falem sobre viver em paz na terra, na realidade eles não querem isso, pois o interesse por si mesmo, com seu desejo de poder, de posição, de satisfação, etc., é o fator que está destruindo não apenas o mundo, mas também a extraordinária capacidade do nosso cérebro. O cérebro tem uma capacidade notável, como mostra o extraordinário desenvolvimento da tecnologia. E jamais aplicamos essa mesma e imensa capacidade no nosso interior, para nos libertarmos do medo, para pôr fim ao sofrimento, para aprender o que é o amor e a compaixão, com sua inteligência. Jamais buscamos ou investigamos esse campo; ficamos presos pelo mundo, com todas as suas desgraças.

Nova Delhi, 1º de Novembro de 1981

Você está observando a ação do seu cérebro, a operação da sua mente. Você está descobrindo por si próprio o modo como você pensa, o modo como você sente, seus medos, e você precisa considerar também o prazer. Porque eles são os dois lados da mesma moeda.

Este movimento total de medo, desejo e tempo é você. Isso é o que a sua consciência é. Você não pode fugir da sua consciência, você é isso. Permaneça, portanto, com isso. Quando você permanece com isso e dá a isso toda a atenção, como que trazendo forte luz para algo que está escuro, dispersa-se todo o padrão do medo. E ao considerar o medo consideramos também o prazer, porque o prazer traz junto consigo o medo e a dor. Muitos de nós vivem em busca do prazer – o prazer sexual ou do intelecto; o prazer da devoção, que é romantismo; ou o prazer da popularidade, e tudo que dele faz parte. Estamos sempre buscando o prazer, e a última palavra em prazer é, por certo, Brahmin, ou outro Deus inventado. Não sei se já perceberam que o pensamento criou Deus. Deus não os criou para viverem uma vida miserável, mas nós criamos deus. O pensamento o criou, e nós adoramos aquilo que o pensamento criou, o que é algo bastante estúpido.

Precisamos, pois, examinar o prazer. O prazer da ambição, das posses, de ser um asceta, do sexo. O que vem a ser o prazer? Por que o homem o persegue dessa forma? O que é o movimento do prazer? Você vê um belo pôr-do-sol, com toda a sua luminosidade e glória. Uma imensa luz forte cruzando os céus, a beleza e o encantamento de algo indescritível. Se alguma vez você contemplou um pôr-do-sol com todo o seu coração, cérebro e mente, você teve uma visão extraordinária, e assim é a visão de cada nova manhã. Outro dia vimos o sol nascer. Era lua minguante e lá estava a estrela da manhã, a luz clara banhava as águas e as montanhas estavam cobertas de neve; a beleza era imensa e nenhum pintor ou poeta conseguiria descrevê-la. Havia um enorme encantamento naquilo. Esse encantamento fica registrado no cérebro. Então esse prazer é lembrado, e desejamos que esse prazer se repita. A repetição não é mais prazer; torna-se a memória do prazer. Não se trata da percepção original da lua minguante, do céu claro com aquela estrela solitária e baixa e da beleza daquela luz na água. Essa recordação é prazer; ela não o foi no momento da percepção. No momento em que vimos tudo aquilo não houve prazer; houve apenas aquilo. Mas isso ficou registrado e, em seguida, vem a recordação disso, e o prazer é a recordação. E há a exigência de que esse prazer se repita.

No momento em que você vê a beleza de uma montanha, com a neve, o céu claro e azul, não existe prazer, existe somente aquela imensidão, aquela grandeza, aquela majestade; mais tarde o prazer começa, quando você quer que tudo se repita, o que significa que é a recordação, o pensamento, o tempo; o mesmo ocorre com o medo. Vi todo o movimento disso que aconteceu ontem pela manhã e quero isso de novo. É exatamente o mesmo movimento no medo e no prazer. Assim, nossa mente e nossa existência estão presas entre a recompensa e a punição. Essa é a nossa vida. Isso sou eu, é você, o eu, que vive e tem suas raízes

nesse tempo, no pensamento, no prazer, no medo, na recompensa, na punição. O céu está ali à sua espera, se você fizer tudo direito; caso contrário, você vai para o inferno! A mesma coisa se repete sem cessar.

Será que o que foi dito é uma abstração, uma idéia? Ou será que você vê por si próprio o modo como trabalha a sua mente, o modo como age o seu cérebro? Você percebe a verdade do fato de que o pensamento, o tempo são a raiz do medo, assim como são a raiz do prazer? Eles são, portanto, ambos, a mesma coisa. Você descobre que o medo é o prazer. Será que você percebeu a verdade disso, de modo a ficar livre do medo? Então, a liberdade passa a existir; então, você tem força e vitalidade para lutar contra todo esse horror que existe no mundo.

Ojai, 12 de Maio de 1981

Questionador: Como a pessoa deve enfrentar a semente do medo adormecida no seu interior? O senhor já falou sobre o medo inúmeras vezes, mas não é possível enfrentar o medo ou extermi-ná-lo. Será que existe outro fator que atua no sentido de dissolvê-lo? Será que alguém pode fazer algo a respeito?

Krishnamurti: A pergunta é se existe outro fator que dissolverá, exterminará a própria raiz do medo. Podemos examinar isso juntos e investigar esse problema tão sério e complexo? O medo tem permanecido com a humanidade desde tempos imemoriais e, ao que parece, ninguém foi ainda capaz de resolvê-lo. Carrega-mos, dia após dia, até quase a morte, o fardo desse medo. Pode o medo ser totalmente eliminado?

Quem perguntou diz que já tentou de diversas maneiras, mas que, por alguma razão, ele não desaparece. Haverá algum outro fator que possa ajudar a fazê-lo desaparecer?

A pergunta é: podemos olhar nossos medos, não apenas os medos físicos, mas também aqueles da perda, da insegurança, o medo de perder um filho, o sentimento de insegurança quando existe o divórcio, o medo de não conseguir realizar algo? Há

inúmeras formas de medo. Medo de não ser amado, medo da solidão, medo do que acontece depois da morte, medo do céu e do inferno – vocês sabem, todo esse tipo de coisa. A pessoa tem inúmeros medos. Será que podemos, cada um de nós, de forma consciente e sensível, tomar ciência do nosso próprio medo? Será que conhecemos o nosso medo? Pode ser o medo de perder o emprego, de não ter dinheiro, da morte, etc. Podemos olhar para isso, para começar, sem tentar dissolvê-lo, ou conquistá-lo, ou ultrapassá-lo, mas apenas observá-lo? De modo consciente, observar os medos, ou o medo, que a pessoa tem? E há os medos adormecidos, que possuem raízes profundas, que são inconscientes, que se acham nos recessos profundos da mente. Podem esses medos adormecidos ser despertados e examinados agora? Ou eles devem surgir apenas nas crises, em caso de choque, em certos desafios difíceis? Pode alguém despertar toda a estrutura do medo, não apenas os medos conscientes, mas também os que se agruparam nos recessos inconscientes e sombrios da mente? Será que podemos fazer isso?

Em primeiro lugar, será que podemos encarar o nosso medo? E como olhar para ele? Como encará-lo? Suponha que eu tenha medo de não poder ser salvo a não ser por determinada pessoa divina. Há um medo de raízes profundas, com mais de dois mil anos. Não estou nem ao menos observando o medo. Faz parte da minha tradição e de meu condicionamento que eu não possa fazer nada e que alguma outra pessoa, agente externo, irá ajudar-me, salvar-me. Salvar-me – não sei do que, mas isso não importa! E isso faz parte do medo da pessoa. E é claro que existe o medo da morte. Esse é o medo supremo. Poderei observar determinado medo que tenho, sem dirigi-lo, moldá-lo, superá-lo ou tentar racionalizá-lo? Posso encará-lo? E como devo observá-lo? Será que o observo como alguém de fora olhando para dentro, ou o observo como fazendo parte de mim? O medo não é separado da

minha consciência, não é algo que está fora de mim. O medo faz parte de mim. Não há dúvida. Posso então observar o medo sem a divisão entre o observador e o observado?

Será que posso observar o medo sem a divisão que o pensamento criou entre o medo e a entidade que afirma: "Preciso enfrentar o medo"? Apenas observar o medo, sem essa divisão – será isso possível? Veja, o nosso condicionamento, o nosso treinamento, a nossa educação, as nossas ambições religiosas, tudo isso aponta que os dois são separados – o eu é diferente do que não é o eu. Jamais reconhecemos ou aceitamos o fato de que a violência não é separada de nós. Acredito que esse possa ser um dos fatores que nos impede de nos libertarmos do medo, porque estamos sempre operando no medo. Estamos sempre dizendo a nós mesmos: "Preciso livrar-me disso"; "O que vou fazer com isso?" Todas as racionalizações, as investigações são feitas como se o medo fosse algo separado do investigador, da pessoa que indaga sobre o medo.

Podemos então observar sem essa divisão? Ou seja, a palavra *medo* não é o medo. E ver também se a palavra cria o medo – como a palavra *comunista*, que, para muitos, é uma palavra assustadora. Podemos então examinar o que chamamos de medo sem a palavra, e descobrir se é a palavra que cria o medo?

Existe então outro fator, que não é a mera observação, mas o produzir ou possuir a energia que dissipa o medo, possuir uma energia tão grande que o medo deixa de existir. Compreendem? Será o medo uma questão de falta de energia, de falta de atenção? E se é falta de energia, como proceder para, com naturalidade, chegar a possuir essa tremenda vitalidade, essa energia que expulsa todo o medo?

A energia talvez seja o fator que faz com que não haja a sensação de medo. Veja, muitos de nós dissipamos a nossa energia em ocupações permanentes com uma coisa ou outra: quer você

seja uma dona-de-casa ou um homem de negócios, um cientista, um profissional de carreira, você está sempre ocupado. E essa ocupação talvez seja, e é, acredito eu, uma dissipação de energia. Como o homem que está permanentemente ocupado com a meditação, permanentemente ocupado em saber se existe Deus. Sabem, são inúmeras as formas de se estar ocupado. E não será essa ocupação, preocupação ou inquietação um desperdício de energia? Se a pessoa tem medo e diz: "Não posso ter medo, que devo fazer?", etc., isso é outro tipo de ocupação. Só a mente que está livre de ocupação de qualquer tipo tem uma energia tão grande. Talvez esse seja um dos fatores que poderão dissipar o medo.

Do Diário de Krishnamurti
Paris, Setembro de 1961

14 de setembro

Existe o medo. O medo nunca é uma realidade: ele vem sempre antes ou depois do presente ativo. Quando há medo no presente ativo, será isso medo? Ele está ali e não há como fugir dele, não há como escapar. Ali, no momento presente, há a atenção total ao momento de perigo, físico ou psicológico. Quando existe uma atenção total não existe medo. Mas o próprio fato da desatenção gera o medo; o medo surge quando existe a evitação do fato, uma fuga; então, a fuga é, ela própria, o medo.

O medo em suas diversas formas – culpa, ansiedade, esperança, desespero – está presente em cada movimento do relacionamento; ele está presente em cada busca de segurança; está presente no assim chamado amor e adoração; está presente na ambição e no sucesso; está presente na vida e na morte; está presente nas coisas físicas e nos fatores psicológicos. Existe o medo em muitas formas diferentes e em todos os níveis da nossa consciência. A defesa, a resistência e a negação nascem do medo. Medo do escuro e medo da luz; medo de ir e medo de vir. O medo começa e termina com o desejo de segurança, de ter segurança

interior e exterior, com o desejo de ter certeza, de ter permanência. A continuidade da permanência é procurada em todas as direções, na virtude, no relacionamento, na ação, na experiência, no conhecimento, nas coisas exteriores e nas interiores. Encontrar a segurança e tornar-se seguro é a última palavra. É essa demanda insistente que produz o medo.

Mas existe permanência, exterior ou interior? Talvez, em certa medida, exista a permanência exterior, mas mesmo essa é precária: há guerras, revoluções, progresso, acidentes e terremotos. É preciso que haja alimentos, roupas e abrigo; isso é essencial e necessário para todos. Embora sempre procurada, tanto às cegas como através da razão, será que existe a certeza interior, a continuidade interior, a permanência? Não existe. A fuga dessa realidade é medo. A incapacidade de enfrentar essa realidade produz todo tipo de esperança e desespero.

O próprio pensamento é a fonte do medo. Pensamento é tempo; o pensamento no amanhã é prazer ou dor; se for algo prazeroso, o pensamento irá persegui-lo, temendo que acabe; se for doloroso, a própria tentativa de evitá-lo já é medo. Tanto o prazer quanto a dor provocam medo. Tempo como pensamento e tempo como sentimento provocam medo. O único meio de acabar com o medo é a compreensão do pensamento, do mecanismo da memória e da experiência. O pensamento é todo o processo da consciência, tanto o visível como o oculto; o pensamento não é apenas a coisa em que se pensa, mas também a origem de si mesmo. O pensamento não é, meramente, crença, dogma, idéia e razão, mas o núcleo do qual tudo isso brota. Esse núcleo é a origem de todo o medo. Mas é da experiência do medo ou da percepção da causa do medo que o pensamento tenta escapar? A autoproteção física é algo útil, normal e saudável; mas qualquer outra forma de autoproteção interior é resistência e sempre reúne forças, se robustece, e isso é medo. Mas esse medo interior faz

com que a segurança exterior se torne um problema de classe, de prestígio, de poder e o resultado disso é uma competição implacável.

Quando se enxerga todo o processo de pensamento, tempo e medo – e não como uma idéia, uma fórmula intelectual – há o fim definitivo e total do medo, consciente ou oculto. A compreensão de nós mesmos é o despertar e o fim do medo.

E quando o medo cessa, o poder de criar ilusão, mitos e visões, com sua esperança e desespero, também cessa, e só então tem início um movimento de ir além da consciência, a qual é pensamento e sentimento. É o esvaziar dos recessos mais profundos e das vontades e desejos mais ocultos. Então, quando se atingiu o vazio total, quando não há absoluta e literalmente nada, nenhuma influência, palavra, valor ou fronteira, então, nesse silêncio total do tempo-espaço, existe o que é indizível.

15 de setembro

Era uma noite linda; no céu claro, as estrelas brilhavam, apesar das luzes da cidade; da torre, embora inundada pelas luzes vindas de todos os lados, era possível divisar o horizonte e, lá embaixo, bem distantes, espaçados clarões de luzes ao longo do rio; apesar do incessante ruído do tráfego, era uma noite tranqüila. A meditação se insinuava como onda cobrindo as areias. Não se tratava de meditação que o cérebro pudesse capturar no emaranhado da memória; era algo a que o cérebro se rendia sem oferecer resistência. Era uma meditação que ultrapassava qualquer fórmula ou método; método, fórmula e repetição destroem a meditação. Em seu movimento, ela abarcava tudo, as estrelas, o barulho, a quietude e o movimento da água. Mas não havia a pessoa que medita; a pessoa que medita, que observa, precisa desaparecer

para que a meditação tenha lugar. O irromper da pessoa que medita também é meditação; mas, quando ela desaparece, há uma meditação inigualável.

Era bem cedo, de madrugada; Orion surgia no horizonte e as Plêiades estavam quase no zênite. O ruído da cidade tinha diminuído; àquela hora não havia nenhuma luz nas janelas e soprava uma brisa fria e agradável. Na atenção total não existe esse tipo de experiência. Na desatenção, existe; é essa desatenção que acumula experiência, multiplicando as lembranças, construindo muros de resistência; é essa desatenção que constrói as atividades que giram em torno de nós mesmos. A desatenção é concentração, que vem a ser exclusão, o cortar algo; a concentração conhece a distração e o infindável conflito do controle e da disciplina. No estado de desatenção, qualquer resposta a qualquer desafio é inadequada; essa inadequação é a experiência. A experiência favorece a insensibilidade; embota o mecanismo de pensamento; fortalece os muros da memória, e o hábito e a rotina tornam-se a norma. A experiência e a desatenção não são libertadoras. A desatenção é a lenta decadência.

Na atenção total não há experiência; não há nenhum núcleo que experimenta, nem os limites dentro dos quais cada experiência tem lugar. Atenção não é concentração, que é restritiva, limitadora. A atenção total inclui, jamais exclui. A superficialidade da atenção é a desatenção; a atenção total inclui o superficial e o oculto, o passado e sua influência no presente, movendo-se para o futuro. Toda consciência é parcial, confinada, e a atenção total inclui a consciência, com suas limitações, sendo, portanto, capaz de romper as fronteiras, os limites. Todo pensamento é condicionado, e o pensamento não é capaz de descondicionar a si próprio. O pensamento é tempo e experiência; é, na essência, o resultado da não-atenção.

O que produz a atenção total? Nenhum método e nenhum sistema; estes produzem um resultado, por eles mesmos anunciado. Mas a atenção total não é um resultado, da mesma forma como o amor; ela não pode ser induzida, não pode ser provocada por nenhuma ação. A atenção total é a negação dos resultados da intenção, mas essa negação não é o ato de conhecer a atenção. O que é falso deve ser negado não porque você já saiba o que é verdadeiro; se você já soubesse o que é verdadeiro, o falso não existiria. O verdadeiro não é o oposto do falso; o amor não é o oposto do ódio. Porque você conhece o ódio você não conhece o amor. Negar o falso, negar as coisas da não-atenção não é o resultado da vontade de atingir a atenção total. Enxergar o falso como falso, o verdadeiro como verdadeiro e o verdadeiro no falso não é o resultado de uma comparação. Enxergar o falso como falso é atenção. O falso como falso é impossível de ser enxergado quando existe opinião, julgamento, avaliação, apego, etc., que são resultados da não-atenção. Enxergar todo o tecido da não-atenção é a atenção total. A mente atenta é a mente vazia.

Na pureza reside a força imensa e impenetrável da não-identidade. E ela estava presente, com sua extraordinária quietude, nessa manhã.

16 de setembro

Era uma noite brilhante e clara; no céu, nenhuma nuvem. De tão linda, chegava a ser surpreendente que uma noite dessas acontecesse numa cidade. A lua mostrava-se entre os arcos da torre e o cenário, todo ele, parecia irreal e artificial. O ar era tão suave e agradável que bem poderia ser o de uma noite de verão. Na sacada o silêncio era total e nenhum pensamento permanecera; a meditação parecia um movimento casual, sem rumo. Simplesmente

existia. Começou em parte alguma e dirigiu-se para o ilimitado e inescrutável vazio, onde se encontra a essência de tudo. Nesse vazio há movimento que se expande e explode e cuja explosão é criação e destruição. O amor é a essência dessa destruição.

Quer a nossa busca seja movida pelo medo ou estejamos livres dele, buscamos sem motivo algum. Essa busca não brota da insatisfação; não estar satisfeito com toda e qualquer forma de pensamento e de sentimento, compreendendo o seu significado, não é insatisfação. A insatisfação se resolve com facilidade quando o pensamento e o sentimento encontraram alguma forma de abrigo, de sucesso, uma posição gratificadora, uma crença, etc., mas ela logo reaparecerá quando o abrigo for atacado, sacudido ou destruído. Esse ciclo nos é bem familiar – esperança e desespero. A busca, cujo motivo é a insatisfação, levará apenas a alguma forma de ilusão, ilusão coletiva ou individual, uma prisão de inúmeros atrativos. Existe a busca sem motivo algum; mas será isso uma busca? Buscar implica – não é verdade? – um objetivo, uma meta já conhecida ou sentida ou formulada. Se foi formulada, não passa de um resultado de cálculos do pensamento, reunindo tudo aquilo que ele conheceu ou experimentou; significa descobrir o que é buscado depois que métodos e sistemas foram para isso elaborados. Isso não é buscar, em hipótese alguma; é o desejo de atingir uma finalidade gratificadora e uma mera fuga representada por alguma fantasia ou promessa de uma teoria ou crença. Isso não é buscar. Quando o medo, a satisfação e a fuga perderam toda importância, haverá mesmo algum tipo de busca?

Se desapareceu o motivo da busca– morreram a insatisfação e a necessidade de ter sucesso – haverá busca? E se não existe busca, irá a consciência deteriorar-se ou estagnar? Não, ao contrário, é essa busca, saltando de um compromisso para outro, de uma igreja para outra, que enfraquece a energia essencial capaz de compreender "o que existe". O "que existe" é sempre novo; ele

nunca existiu e nunca existirá. Liberar essa energia só é possível quando cessa toda e qualquer forma de busca.

17 de setembro

O dia tinha sido quente e sufocante, e até mesmo os pombos procuravam abrigo; o ar estivera quente e, numa cidade, isso jamais seria agradável. A noite era fresca e as poucas estrelas visíveis brilhavam, e nem mesmo as luzes da cidade conseguiam ofuscá-las. Elas se mostravam com surpreendente intensidade.

Era um dia da alteridade; ela permaneceu em silêncio o dia todo e, em certos momentos, inflamou-se, intensificou-se e em seguida acalmou-se, e prosseguiu em silêncio. Ela estava presente com tanta intensidade que qualquer movimento se tornava impossível; nós nos sentíamos obrigados a permanecer sentados. Despertando no meio da noite, sentia-se ali a sua força, a sua energia. No terraço, com o ruído da cidade menos insistente, qualquer forma de meditação parecia inadequada e desnecessária, pois ela ali se fazia sentir em toda a plenitude. Era uma bênção, e tudo o mais parecia tolo e infantil. Nessas ocasiões, o cérebro se mantém silencioso, mas em hipótese alguma adormecido, e o corpo inteiro fica imóvel. É algo bem estranho.

Uma pessoa muda muito pouco. Através de alguma forma de compulsão, pressão, externa e interna, há uma mudança, mas na realidade é apenas um ajustamento. Algum tipo de influência, uma palavra, um gesto faz a pessoa mudar o padrão de hábito, mas não muito. A propaganda, os jornais, um incidente alteram, até certo ponto, o curso de uma vida. O medo e a recompensa quebram o hábito do pensamento apenas o bastante para remodelá-lo num outro padrão. Uma nova invenção, uma nova uma ambição, uma nova crença produzem algumas mudanças. Mas todas essas

mudanças são de superfície, como o vento forte na água; não são fundamentais, profundas e devastadoras. Toda mudança provocada por um motivo não é mudança em absoluto. A revolução econômica e social é uma reação, e qualquer mudança produzida por uma reação não é uma mudança radical; é apenas uma alteração de padrão. Uma mudança desse tipo é mero ajustamento, algo mecânico que não passa do desejo de bem-estar, de segurança e da simples sobrevivência física.

Sendo assim, o que produz a mudança fundamental? A consciência, o visível e o invisível, todo o mecanismo do pensamento, do sentimento e da experiência se situa dentro dos limites do tempo e do espaço. Trata-se de um todo indivisível; a divisão, consciente e inconsciente, só existe para conveniência da comunicação mas a divisão não é fatual. O nível mais elevado de consciência pode e deve modificar-se, ajustar-se, alterar-se, reformar-se, adquirir novo conhecimento e técnica; ele pode mudar para amoldar-se a novos padrões sociais e econômicos, mas essas mudanças são superficiais e frágeis. O inconsciente, o oculto tem a capacidade de insinuar e mostrar, através dos sonhos, suas compulsões, suas demandas, seus desejos acumulados. Os sonhos precisam de interpretação, mas o intérprete está sempre condicionado. Não haverá necessidade de sonhos se durante as horas de vigília houver uma percepção sem escolhas na qual cada pensamento e sentimento fugaz ficam compreendidos; o sono passa a ter então um significado bem diferente. A análise do oculto implica a existência do observador e do observado, do censor e daquilo que está em julgamento. Nisso, além de existir conflito, o observador está condicionado e sua avaliação, sua interpretação jamais é verdadeira; ela será sempre deformada, deturpada. Sendo assim, a auto-análise, ou a análise feita por outra pessoa, por mais profissional que seja, produz apenas mudanças superficiais, ajustamento no relacionamento, etc., mas a análise não produzirá a

transformação radical da consciência. A análise não transforma a consciência.

18 de setembro

O sol do entardecer banhava o rio e filtrava-se por entre as folhas avermelhadas das árvores de outono ao longo da extensa avenida; as cores ardiam com intensidade e grande variedade, o fino curso d'água flamejava. Havia uma enorme fila de pessoas no embarcadouro à espera do barco e os carros faziam muito barulho. Era um dia quente e a cidade grande estava quase insuportável; o céu estava limpo e o sol era inclemente. Logo cedo, nessa manhã, quando Orion estava a pino e apenas um ou dois carros passavam acompanhando o rio, havia no terraço quietude e meditação, com completa abertura da mente e do coração, beirando a morte. Estar completamente aberto, estar totalmente vulnerável é a morte. A morte, então, não tem onde se proteger; apenas na sombra, nos recessos secretos do pensamento e do desejo existe a morte. Mas a morte está sempre presente para um coração que feneceu no medo e na esperança; ela está sempre presente onde o pensamento espera e observa. No parque, uma coruja piava, e esse era um som agradável, claro e matinal; o som ia e vinha em intervalos variados, e ela parecia gostar da própria voz, pois nenhuma outra respondia.

A meditação rompe as fronteiras da consciência; ela põe por terra o mecanismo do pensamento e o sentimento que o pensamento provoca. A meditação presa a um método, a um sistema de recompensas e promessas, aleija e domina a energia. A meditação é a liberação de energia em abundância; o controle, a disciplina e a repressão estragam a pureza dessa energia. A meditação é a chama queimando com intensidade sem deixar cinzas. As pala-

vras, os sentimentos e os pensamentos sempre deixam cinzas, e viver nas cinzas é o modo de ser do mundo. A meditação representa perigo, pois ela destrói tudo, não poupa absolutamente nada, nem mesmo o desejo apenas sussurrado, e nesse amplo e inescrutável vazio residem a criação e o amor.

Para continuar – a análise, pessoal ou profissional, não produz mudança na consciência. Nenhum esforço é capaz de transformá-la; esforço é conflito e o conflito só faz fortalecer os muros da consciência. Nenhuma razão, por mais lógica e saudável que seja, é capaz de libertar a consciência, pois a razão é a idéia forjada pela influência, a experiência e o conhecimento, e todas essas coisas são filhas da consciência. Quando se percebe que tudo isso é falso, que é uma abordagem falsa da mudança, a negação do falso é o esvaziar da consciência. A verdade não tem oposto assim como não o tem o amor; a busca do oposto não leva à verdade, apenas a negação do oposto. Não existe negação quando ela é o resultado da esperança ou da busca. Só existe negação quando não há prêmio ou troca. Só existe a renúncia quando não há ganho algum no ato de renunciar. Negar o falso é libertar-se do positivo; do positivo com seu oposto. O positivo é autoridade com a sua aceitação, concordância, imitação e experiência com seu conhecimento.

Negar é estar só; livre de qualquer influência, tradição ou necessidade, com sua dependência e apego. Estar só é negar o condicionamento, os antecedentes. A estrutura na qual a consciência existe e onde está contida é o seu condicionamento; estar só é estar ciente desse condicionamento, sem outra opção, e a negação total do mesmo é estar só. Esse estar só não é isolamento, não é solidão, não é ocupar-se de modo egoísta. Estar só não é retirar-se da vida; ao contrário, é a libertação total do conflito e da dor, do medo e da morte. Esse estar só é a mutação da consciência; é a completa transformação do que tem existido até o momento.

Esse estar só é o vazio, não é o estado positivo de ser, nem o não ser. É o vazio; nessa chama do vazio a mente recupera o seu frescor, a sua jovialidade e a sua inocência. E só a inocência é capaz de receber o atemporal, o novo, que está sempre destruindo a si mesmo. Destruição é criação. Sem amor, não há destruição.

Para além da enorme e esparramada cidade estendiam-se os campos, os bosques e as colinas.

19 de setembro

Existe futuro? Existe um amanhã, já planejado; existem certas tarefas a serem cumpridas; existem também o depois de amanhã, com tudo aquilo que precisa ser feito; a semana seguinte e o ano seguinte. Estas coisas não podem ser alteradas, talvez possam ser modificadas ou transformadas em conjunto; mas os muitos amanhãs aí estão; eles não podem ser negados. E existe também o espaço, daqui até ali, perto e longe; a distância em quilômetros; o espaço entre entidades; a distância que o pensamento cobre num relance; o outro lado do rio e a lua distante. Tempo para cobrir o espaço, a distância, e tempo para cruzar o rio; para ir daqui até ali; é necessário o tempo para cobrir esse espaço; talvez leve um minuto, um dia ou um ano. Esse tempo é medido pelo sol e pelo relógio, o tempo é um modo de chegar. Haverá um futuro à parte desse tempo mecânico, cronológico? Haverá um "chegar", haverá uma finalidade para o qual o tempo seja necessário?

Os pombos brincavam no telhado bem cedo pela manhã; arrulhavam e bicavam, perseguindo-se uns aos outros. O sol ainda não tinha nascido e havia umas poucas nuvens vaporosas, espalhadas por todo o céu; elas ainda não tinham cor e o ruído do tráfego ainda não havia começado. Havia tempo à vontade antes que o barulho habitual começasse, e para além de todos esses

muros viam-se os jardins. Na noite passada, a grama, onde é proibido pisar – a não ser, é claro, para os pombos e uns poucos pardais – estivera muito verde, de um verde bem vivo, e as flores, muito brilhantes. Em todos os outros lugares estava o homem, com suas atividades e seu interminável trabalho. E a torre, construída com tanta delicadeza e firmeza, logo seria inundada com uma luz brilhante. A relva parecia muito frágil e as flores em breve iriam murchar, pois o outono já estava em toda parte. Mas bem antes de os pombos se reunirem no telhado, no terraço, a meditação já era alegria. Não havia razão alguma para esse êxtase – ter um motivo para alegria já não é mais alegria; ela simplesmente estava presente e o pensamento era incapaz de captar isso e de fazer disso uma recordação. Era muito forte e ativa para que o pensamento brincasse com ela, e o pensamento e o sentimento permaneciam em completo silêncio e quietude. Ela vinha, onda após onda, algo vivo que nada podia conter, e com essa alegria havia a bênção. Tudo muito além do pensamento e da exigência. Será que existe chegada? Chegar é ficar na dor e dentro da sombra do medo. Haverá um chegar interior, uma meta a ser atingida, uma finalidade a ser alcançada? O pensamento estabeleceu uma meta, Deus, o encantamento, o sucesso, a virtude, etc. Mas o pensamento é apenas uma reação; uma resposta da memória e do pensamento produz o tempo para cobrir o espaço entre o que é e o que deveria ser. O que deveria ser, o ideal, é verbal, teórico; não tem realidade alguma. O real não tem tempo; não tem fim a ser atingido, distância a ser percorrida. O fato é e tudo o mais não é. Não existe fato se não existir a morte do ideal, da conquista, da meta; o ideal e a meta são fugas do fato. O fato não tem tempo e não tem espaço. Haverá então a morte? Há um lento dissipar; o mecanismo do organismo físico se deteriora, se desgasta, e isso é a morte. Mas isso é inevitável, da mesma forma como o grafite deste lápis acabará. Será isso que produz o medo? Ou a morte do

mundo do vir-a-ser, do ganho e da conquista? Esse mundo não tem validade alguma; é o mundo do faz-de-conta, da fuga. O fato, aquilo "que existe", e "o que deveria existir" são duas coisas inteiramente diferentes. O "o que deveria existir" implica tempo e distância, dor e medo. A morte destes deixa apenas o fato, o "o que existe". Não existe futuro para o "o que existe"; o pensamento, que produz o tempo, não tem atuação sobre o fato; o pensamento não altera o fato, ele só é capaz de escapar do fato e, quando toda a ânsia de fugir desapareceu, o fato sofre uma grande mudança. Mas é preciso haver a morte do pensamento, que é tempo. Quando não existe mais tempo como pensamento, então resta o fato, não é mesmo? Quando ocorre a destruição do tempo, como pensamento, não existe movimento em qualquer direção, nenhum espaço a percorrer; existe apenas a quietude do vazio. Isso significa a destruição total do tempo como ontem, hoje e amanhã, como a memória da continuidade, do vir-a-ser.

O ser, então, é livre de tempo; só tem o presente ativo, mas o presente não é do tempo. É atenção sem as fronteiras do pensamento e os limites do sentimento. As palavras são usadas para comunicar e palavras, símbolos, não têm significado algum em si mesmos. A vida é sempre o presente ativo; o tempo pertence sempre ao passado, e também ao futuro. E a morte do tempo é a vida no presente. É essa vida que é imortal, não a vida na consciência. O tempo é o pensamento na consciência e a consciência é mantida dentro do seu modelo. Existe sempre medo e dor no interior da rede do pensamento e do sentimento. O fim da dor é o fim do tempo.

23 de setembro

Fazia calor e o ar estava sufocante, mesmo nos jardins; o calor já durava há bastante tempo, o que era raro. Uma boa chuva

e um pouco de frio será agradável. Nos jardins, molhavam a grama e, a despeito do calor e da falta de chuva, a grama estava brilhante e luzidia, e as flores, esplêndidas; algumas árvores floresciam, fora da estação, pois o inverno logo chegará. Os pombos, visíveis por toda parte, evitavam com timidez as crianças; algumas delas se divertiam perseguindo-os e os pombos pareciam saber disso. O sol estava vermelho, num céu pesado e lerdo; não havia cor a não ser nas flores e na grama. O rio mostrava-se opaco e indolente.

A meditação, naquela hora, era libertação; era como entrar num mundo desconhecido de beleza e quietude; é um mundo sem imagens, símbolos ou palavras, sem as ondas da memória. O amor era a morte de cada minuto e cada morte era a renovação do amor. Não era apego, não tinha raízes; florescia sem causa e era chama que ardia queimando as fronteiras, os anteparos da consciência, cuidadosamente preparados. Era beleza para além do pensamento e do sentimento; não era visível numa tela, em palavras ou numa escultura de mármore. A meditação era alegria e com ela vinha a bênção.

É estranho como cada um anseia por poder, o poder do dinheiro, da posição, da capacidade, do conhecimento. Ao adquirir poder, surge o conflito, a confusão e a dor. O ermitão e o político, a esposa e o cientista estão em busca dele. Eles matarão e destruirão uns aos outros para obtê-lo. Os ascetas, através da negação de si mesmo, do controle, da repressão, obtêm poder; o político, por meio de sua palavra, capacidade e esperteza, alcança esse poder; o domínio que a mulher exerce sobre o marido e o dele sobre ela representam esse poder; o sacerdote que assumiu, que tomou para si a responsabilidade de seu deus, conhece esse poder. Todos buscam esse poder ou querem estar associados ao poder divino ou ao mundano. O poder gera autoridade e com ela vem o conflito, a confusão e a dor. A autoridade corrompe quem a tem e

aqueles que estão por perto ou que a estão buscando. O poder do sacerdote e da esposa, do líder e do organizador eficiente, do santo e do político local é um mal; quanto maior o poder, maior é o mal. É uma doença que todo homem pega, cultiva e adora. Mas com ele vêm sempre o conflito interminável, a confusão e a dor. Mas ninguém irá negá-lo, colocá-lo de lado.

Com ele vêm também a ambição e o sucesso, e uma rudeza que se tornou respeitável e, portanto, aceitável. Cada sociedade, templo e igreja dão a ele sua bênção e, dessa forma, o amor é pervertido e destruído. A inveja é adorada e a competição se torna moral. Mas, com tudo isso, vêm o medo, a guerra e a dor; entretanto, nenhum homem põe isso de lado. Negar o poder, em cada uma de suas formas, é o princípio da virtude. Virtude é nitidez; ela varre para longe o conflito e a dor. Essa energia corruptora, com suas intermináveis e espertas atividades, traz sempre consigo uma inevitável decepção e desgraça. Isso não tem fim; por mais que seja reformada e cercada, pela lei ou pelas convenções morais, ela sempre encontrará caminho, de um modo oculto e sem ser convidada. Pois ela está presente, escondida nos cantos secretos dos pensamentos e desejos da pessoa. Esses é que precisam ser examinados e compreendidos, se é que se pretende acabar com os conflitos, a confusão e a dor. Cada um de nós tem de fazer isso por si, não através de outro, não através de um sistema de recompensa ou punição. Cada qual precisa ficar ciente do tecido do seu próprio modelo pessoal. Enxergar o que existe é o fim daquilo que existe.

Com o completo cessar desse poder, com seu conflito, confusão e dor, cada qual enfrenta o que ele próprio é, um amontoado de lembranças e de profunda solidão. O desejo de poder e de sucesso não passam de uma fuga dessa solidão e das cinzas que as lembranças representam. Para ultrapassar isso, a pessoa precisa enxergá-las, enfrentá-las, e não evitá-las de maneira alguma, seja

condenando-as ou através do medo 'daquilo que existe'. O medo surge apenas no ato de fugir do fato, do 'daquilo que existe'. É preciso, de modo completo, total, voluntário, e com facilidade, colocar de lado o poder e o sucesso; então, ao enfrentar, ao ver, ao tomar ciência passivamente e sem escolhas, as cinzas e a solidão passarão a ter um significado bem diferente. Viver com algo é amá-lo, não permanecer apegado. Para viver com as cinzas da solidão deve existir grande energia, e essa energia brota quando não existe mais medo.

San Francisco, 11 de Março de 1973

A vida vivida com medo é escura, é feia. A maioria de nós vive amedrontado de inúmeras formas, e precisa examinar se a mente é capaz de ficar totalmente livre do medo. Ninguém quer ficar livre do prazer, mas todos querem ficar livres do medo; e não percebemos que ambos andam sempre juntos; eles são, ambos, mantidos pelo pensamento. Eis por que é importante compreender o pensamento.

Temos medo da morte, da vida, da escuridão, do nosso vizinho, medo de nós mesmos, medo de perder o emprego, da insegurança, e os medos das camadas inconscientes mais profundas, ocultos nos recessos da mente. Será possível – e sem análise – a mente ficar livre do medo, de modo que fique realmente livre para aproveitar a vida? Não para perseguir o prazer, mas para aproveitar a vida? Isso não será possível enquanto existir o medo. Será que a análise eliminará o medo? Ou será a análise uma forma de paralisar a mente em relação à libertação do medo? A paralisia através da análise. A análise é uma das formas intelectuais de entretenimento. Porque na análise existe o analista e o analisado, quer o analista seja um profissional ou você mesmo. Quando existe a análise, existe a divisão entre o analista e o analisado e,

portanto, o conflito. E na análise você precisa de tempo; você leva dias, anos – dando a você mesmo a oportunidade de adiar a ação.

Você pode analisar todo o problema da violência indefinidamente, buscando explicações para as suas origens. Você pode ler volumes inteiros sobre as causas da violência. Tudo isso leva tempo e, enquanto isso, você usufrui da sua violência. A análise implica a divisão e o adiamento da ação e, por conseguinte, a análise traz mais conflito, e não menos. E a análise implica tempo. A mente que observa a verdade disso está livre da análise e é, portanto, capaz de lidar de frente com a violência, a qual é "o que existe". Se você observar a violência em você mesmo, a violência produzida pelo medo, pela insegurança, pela sensação de solidão, de dependência, da eliminação dos prazeres, e assim por diante, se você tem ciência disso e observa de modo total, sem análise, então você dispõe de toda a energia que foi dissipada através da análise para com ela ir além "daquilo que existe".

Como poderão os medos de raízes tão profundas, transmitidos a nós pela sociedade em que vivemos, herdados do passado, ser expostos, de modo que a mente adquira total e completa liberdade em relação a esse terror? Será isso possível através da análise dos sonhos? Podemos ver com nitidez o absurdo da análise. E será que, através dos sonhos, você ficará livre da violência?

Só porque os profissionais afirmam que você precisa sonhar – caso contrário ficará louco – será que você é obrigado a sonhar? Por que sonhar? Quando a mente está em atividade permanente, tanto de dia quanto de noite, ela não tem descanso, ela não adquire uma nova característica de novidade. A mente só se renova quando em completo silêncio, adormecida, em quietude total. Será a análise dos sonhos outra dessas falácias que aceitamos com facilidade? Os sonhos são a continuação da nossa atividade diária através do sono, mas você produz ordem durante o dia – não a ordem semelhante à de um projeto de engenharia ou que está de

acordo com o que é estabelecido por uma sociedade ou pelas sanções de uma religião; isso não é ordem, isso é amoldar-se. Onde existe conformidade e obediência não existe ordem. A ordem só existe quando você observa o quanto a sua própria vida é desordenada durante as horas de vigília. Através da observação dessa desordem surge a ordem. E quando você tem essa ordem na sua vida diária, os sonhos se tornam desnecessários.

Pode então a pessoa observar o medo na sua totalidade, na sua verdadeira raiz, na sua causa, ou apenas os seus galhos? É a mente capaz de observar, de ficar ciente, de dedicar atenção total ao medo, seja ele o medo oculto nas profundezas da mente ou aquele que se mostra nas expressões diárias – como o medo da dor de ontem voltando hoje, ou voltando de novo amanhã, ou o medo de perder o emprego, o medo da insegurança, interna e externa, o medo insuperável da morte. Há inúmeras formas de medo. Deveríamos arrancar cada galho ou encarar, enfrentar o medo na sua totalidade? Será a mente capaz de observar a totalidade do medo? Estamos acostumados a lidar com o medo fragmentado e nos preocupamos com esses fragmentos e não com a totalidade do medo. Observar a totalidade do medo é prestar atenção total quando surge qualquer medo. Você pode convidá-lo, se quiser, e olhar para o seu medo por inteiro, de modo completo, não como um observador examinando o medo.

Como vocês sabem, olhamos a raiva, a inveja, o ciúme, o medo ou o prazer como quem observa. Queremos livrar-nos do medo, ou perseguir o prazer. Portanto, há sempre um observador, alguém que olha, que pensa, de modo que olhamos o medo como se estivéssemos do lado de fora olhando para dentro. Pergunto: será que você é capaz de examinar o medo sem o observador? Concentre-se nessa questão: você é capaz de observar o medo sem o observador? O observador é o passado. O observador reconhece a reação que ele chama de medo em termos de passado; ele dá a

isso o nome de medo. Sendo assim, ele está sempre olhando o presente a partir do passado e há, portanto, uma divisão entre o observador e o observado. Então, será que você é capaz de observar o medo sem a reação a isso como algo do passado, que é o observador?

Será que fui claro? Veja: se você me insultou ou me elogiou, tudo isso fica acumulado na memória, que é o passado. E o passado é o que observa, é aquele que pensa. E se eu olho para você com os olhos do passado, não olho de modo original. Assim, eu nunca o vejo com exatidão, eu o vejo com olhos que já foram corrompidos, que já foram embotados. Então, será que você é capaz de observar o medo sem o passado? Ou seja, não dar nome ao medo, não usar a palavra *medo*, mas apenas observar?

Quando você observa como um todo – e essa totalidade de atenção só é possível quando não existe o observador, que é o passado – dissipa-se a totalidade do conteúdo da consciência com forma de medo.

Há o medo que vem de dentro e o que vem de fora. O medo de que meu filho morra numa guerra. A guerra é algo que está fora, uma invenção da tecnologia que desenvolveu instrumentos monstruosos de destruição. E, interiormente, eu me apego ao meu filho, eu o amo, mas eu o eduquei para se amoldar a essa sociedade na qual ele vive, que manda matar. E então eu aceito o medo, tanto o interior quanto essa invenção destrutiva chamada guerra, que vai matar o meu filho. E eu chamo a isso amor ao meu filho! Isso é medo. Construímos uma sociedade corrompida, imoral; ela se preocupa apenas em possuir cada vez mais, em consumir. Não se preocupa com o desenvolvimento do mundo e dos seres humanos como um todo.

Sabem, nós não temos compaixão. Temos uma quantidade imensa de conhecimento e de experiência. Fazemos coisas extraordinárias na medicina, na tecnologia e na ciência, mas não

temos compaixão de espécie alguma. Compaixão significa paixão por todos os seres humanos, por todos os animais, pela natureza. E como haverá compaixão quando existe medo, quando a mente está em permanente busca de prazer? Você quer controlar o medo, quer enterrá-lo e quer também a compaixão. Você quer tudo isso. Mas é impossível ter tudo isso. Você só pode ter compaixão quando não existe medo. Eis por que é tão importante compreender o medo nos nossos relacionamentos. E o medo só é extirpado quando você observa a reação sem lhe dar um nome. O próprio ato de dar um nome é uma projeção do passado. Assim, o pensamento sustenta e persegue o prazer, e o pensamento dá força ao medo – tenho medo do que pode acontecer amanhã; tenho medo de perder o emprego; tenho medo do tempo na forma de morte.

O pensamento é, pois, responsável pelo medo. E vivemos com o pensamento. Nossas atividades diárias baseiam-se no pensamento. Assim, qual o papel desempenhado pelo pensamento nos relacionamentos humanos? Se ele tem um papel, então o relacionamento é uma rotina, é medo e prazer mecânicos, cotidianos e sem sentido.

Saanen, 31 de Julho de 1974

Krishnamurti: Se eu sou um homem sério, quero saber a razão da existência de tantos medos, conscientes e inconscientes. Eu me pergunto o porquê de existir o medo e qual o seu agente principal. Tentarei mostrar como investigar isso. Minha mente diz: Eu sei que tenho medo – tenho medo da água, da escuridão; tenho medo de determinada pessoa; tenho medo de ser descoberto, já que contei uma mentira; eu quero ser grande, bonito e não sou – então, tenho medo. Estou investigando. Tenho, pois, inúmeros medos. Sei que existem medos profundos, que nem sequer olhei e que existem os medos superficiais. Quero agora descobrir algo a respeito de ambos, tanto dos ocultos quanto dos visíveis. Quero saber como eles existem, como eles surgem, qual é a sua raiz.

Mas, como poderei descobrir? Farei isso passo a passo. Como descobrir? Só poderei descobrir se a mente perceber que viver com medo é não apenas neurótico mas muito pernicioso mesmo. A mente primeiro precisa perceber que é neurótica e que, portanto, a atividade neurótica prosseguirá e se tornará destrutiva. E verificar que a mente atemorizada não é jamais honesta, que a mente assustada inventará qualquer experiência, qualquer coisa a que se apegar. Eu preciso, então, de início, enxergar com

clareza e na totalidade que, enquanto houver medo, haverá desgraças.

Mas, eu pergunto, vocês percebem isso? Esse é o primeiro requisito. Essa é a primeira verdade: enquanto existir medo existirá o escuro, e o que quer que eu faça nesse escuro será escuridão, será confusão. Será que eu percebo isso com nitidez, na sua totalidade e não apenas de modo parcial?

Questionador: A pessoa aceita isso.

K: Não existe aceitação, senhor. O senhor aceita que vive na escuridão? Está bem, aceite e viva com isso. Para onde quer que vá estará carregando consigo a escuridão e, então, viva na escuridão. Fique satisfeito com ela.

Q: Há um estado mais elevado.

K: Um estado mais elevado de escuridão?

Q: Da escuridão para a luz.

K: Veja, de novo, a contradição. Da escuridão para a luz é uma contradição. Não, senhor, por favor. Eu pretendo investigar e o senhor tenta impedir que eu faça isso.

Q: É análise.

K: Não é através de análise. Por favor, senhor, ouça o que tem a dizer esse pobre homem. Ele diz, eu sei, estou a par, eu tenho consciência de ter inúmeros medos, ocultos e superficiais, físicos e psicológicos. E sei também que, enquanto eu viver, nessa área haverá confusão. E, faça eu o que fizer, não poderei clarear essa

confusão até que me liberte do medo. Isso é óbvio. Isso agora ficou claro. Então eu digo a mim mesmo: eu vejo a verdade de que, enquanto houver medo, eu viverei na escuridão – posso chamá-la de luz, acreditar que irei ultrapassá-la, mas eu ainda carrego esse medo.

Vamos agora para o passo seguinte, e não se trata de análise; é apenas observação: – será a mente capaz de examinar? Será a minha mente capaz de fazer um exame, de observação? Vamos ater-nos à observação. Compreendendo que, enquanto existir o medo, haverá a escuridão, será a minha mente capaz de observar o que é o medo e a profundidade desse medo? Agora, o que significa observar? Serei capaz de observar todo o movimento do medo ou apenas parte dele? É a mente capaz de observar por completo a natureza, a estrutura, o funcionamento e o movimento do medo, no todo, e não apenas pedaços dele? Quando digo no todo, quero dizer não pretender superar o medo, porque nesse caso eu teria uma direção, um motivo. Quando existe um motivo, existe uma direção e, então, não há como enxergar o todo. E não existe um modo de observar o todo se existe algum tipo de desejo de superar ou de racionalizar.

Poderei observar sem nenhum movimento do pensamento? Ouçam isto. Se eu observo o medo através do movimento do pensamento, isso é parcial, é obscuro, não é claro. Posso então observar o medo, todo ele, sem o movimento do pensamento? Não se apresse. Estamos apenas observando. Não estamos analisando, estamos apenas observando o mapa do medo, um mapa de extraordinária complexidade. Se você tiver uma direção quando olhar o mapa do medo, você estará olhando para ele de modo parcial. Isso é claro. Quando você quer superar o medo, você não olha o mapa. Então, será que você é capaz de olhar o mapa do medo sem nenhum movimento do pensamento? Não responda logo, vá com calma.

Em outras palavras, pode o pensamento cessar quando eu estou observando? Quando a mente observa, pode o pensamento ficar em silêncio? Você então me perguntará como proceder para que o pensamento fique em silêncio. Certo? Essa pergunta é equivocada. Minha intenção agora é observar e essa observação fica impedida quando existe um movimento ou tremular do pensamento, alguma ondulação do pensamento. Assim, minha atenção – ouçam isto – dedicarei a minha atenção total ao mapa e, portanto, o pensamento não pode entrar. Quando olho para você de modo completo, nada existe do lado de fora. Compreende?

Posso então olhar o mapa do medo sem uma onda de pensamento?

De Últimas Palestras em Saanen 1985
14 de Julho de 1985

Desde a infância somos machucados. Há sempre a pressão, sempre a sensação de ser premiado ou punido. Você me diz algo que me deixa com raiva, e isso me machuca – certo? Sendo assim, descobrimos o fato de que desde a infância somos machucados e que, pelo resto de nossa vida, carregamos essas feridas – com medo de sermos machucados outra vez, ou na tentativa de não sermos machucados de novo, o que é outra forma de resistência. Então, será que temos consciência dessas marcas e do fato de criarmos uma barreira ao nosso redor, a barreira do medo? Podemos abordar essa questão do medo? Vamos fazer isso? Não para o meu prazer, pois é de vocês que estou falando. Podemos entrar nisso com bastante profundidade e perceber por que os seres humanos, que somos todos nós, vêm convivendo com o medo há milhares de anos? Percebemos as conseqüências do medo – medo de não ser recompensado, medo de ser um fracasso, medo da fraqueza, medo do próprio sentimento de que você tem de atingir um determinado ponto e de não ser capaz de fazê-lo. Vocês estão interessados em entrar nesse problema? Isso significa mergulhar nele por completo, até o fim, e não dizer apenas: "Desculpe, isso é difícil." Nada é difícil demais se você quer fazê-lo. A palavra

dificuldade impede o prosseguimento da ação. Mas, se você conseguir deixar de lado a palavra, poderá então examinar esse problema, que é muito complexo.

Em primeiro lugar, por que convivemos com ele? Se o seu carro está com problemas, você o leva à oficina mais próxima, se puder, e lá o mecanismo é consertado e você vai embora. Será que não existe alguém a quem possamos recorrer para nos ajudar a não ter medo? Compreendem a pergunta? Queremos a ajuda de alguém para nos libertarmos do medo – de psicólogos, psicoterapeutas, psiquiatras, ou do padre ou guru, que diz: "Entregue-se a mim por inteiro, inclusive o seu dinheiro, e então você ficará em perfeita ordem." Nós fazemos isso. Vocês podem rir, podem se divertir, mas, interiormente, fazemos isso o tempo todo.

Queremos ajuda? A oração é uma forma de ajuda; pedir para ficar livre do medo é uma forma de ajuda. O orador dizer a você como ficar livre do medo é uma forma de ajuda. Mas ele não irá fazer isso, porque estamos caminhando juntos, estamos utilizando a energia para descobrir por nós mesmos a causa do medo. Se você enxerga algo com toda a nitidez, você não é obrigado a decidir, ou a escolher ou a pedir ajuda – você age – certo? Será que enxergamos toda a estrutura, a natureza interior do medo? Você ficou assustado, e a lembrança disso volta e diz que isso é medo.

Vamos então examinar isso com cuidado – não se trata aqui de o orador examinar e em seguida vocês concordarem, ou discordarem, mas, sim, de cada um percorrer o caminho com o orador, não de modo verbal ou intelectual, mas penetrando, provando, investigando. Pretendemos descobrir; queremos escavar, como se estivéssemos cavando no jardim para encontrar água. Você cava bem fundo, você não fica do lado de fora dizendo: "Preciso de água." Ou você cava ou vai buscar água no rio. Assim, antes de mais nada, sejamos bem claros: será que você quer ajuda para

ficar livre do medo? Se quer ajuda, você é responsável pelo estabelecimento de uma autoridade, de um líder, de um sacerdote. Então, é importante que cada um faça a si mesmo esta pergunta antes de iniciarmos nossa investigação acerca do medo, se você quer ajuda. É claro que você procura um médico se tem uma dor, uma dor de cabeça ou algum tipo de doença. Ele conhece muito mais sobre a sua natureza orgânica e, então, ele lhe diz o que você deve fazer. Não estamos tratando aqui desse tipo de ajuda. Estamos falando do fato de você necessitar ou não de ajuda, de alguém que ensine, que oriente e que diga: "Faça isso, faça aquilo, dia após dia, e você ficará livre do medo." O orador não o ajudará. Isso é algo bem certo, porque você já tem ajuda às dúzias, desde os grandes líderes religiosos – Deus me livre! – até os menores, o pobre psicólogo da esquina. Vamos então deixar isso bem claro entre nós: o orador não quer proporcionar nenhum tipo de ajuda psicológica. Vocês podem, por favor, aceitar isso – aceitar isso com honestidade? Não digam sim; isso é muito difícil. Ao longo de toda a vida vocês buscaram ajuda em diversas direções, embora alguns digam: "Não, eu não quero ajuda." Não basta a percepção exterior para perceber a extensão dos danos que o pedido de ajuda causou à humanidade. Você só pede ajuda quando está confuso, quando não sabe como proceder, quando não tem certeza. Mas, quando você enxerga tudo com nitidez – vê, observa, percebe, não apenas exteriormente, mas muito mais interiormente – quando você vê tudo com nitidez, você não quer ajuda; é isso. E é disso que vem a ação. Estamos caminhando juntos? Vamos repetir isso, se não se importam. O orador não está dizendo a vocês como fazer. Nunca pergunte como fazer, pois haverá sempre alguém disposto a lhe dar uma corda. O orador não está ajudando, mas sim estamos caminhando juntos pela mesma estrada, talvez não à mesma velocidade. Estabeleça a sua própria velocidade e caminharemos juntos.

Qual é a causa do medo? Vá devagar, por favor. A causa – se você descobrir a causa, você poderá fazer algo a respeito, poderá mudar a causa, certo? Se um médico diz ao orador que ele tem câncer – o que ele não tem – mas suponha que ele me diga isso, e que me diga: "Eu posso remover isso com facilidade e você ficará bom." Eu vou a ele. Ele o remove e a causa terminou. Assim, a causa sempre pode ser alterada, desenraizada. Se você tem uma dor de cabeça, é possível descobrir o que a provoca; talvez você esteja comendo errado, ou fumando, ou bebendo em demasia. Ou você pára de fumar e de beber, e tudo o mais, ou você toma umas pílulas para acabar com a dor. A pílula, então, passa a ser o efeito, que interrompe a causa naquele momento, certo? Sendo assim, causa e efeito sempre podem ser mudados – ou você faz isso imediatamente ou leva algum tempo para fazê-lo. Se levar algum tempo, então durante o intervalo surgem outros fatores. Assim, você nunca muda o efeito, você continua com a causa. Estamos juntos nisso? Então, qual é a causa do medo? Por que isso ainda não foi examinado? Por que toleramos isso, conhecendo os efeitos do medo, as conseqüências do medo? Se você não tivesse medo algum, em termos psicológicos, se não se amedrontasse com nada, você não teria deuses, não teria símbolos para adorar ou personalidades para venerar. Você teria, então, psicologicamente, uma extraordinária liberdade. O medo também faz a pessoa ficar retraída, apreensiva, querendo fugir dele e, por conseguinte, a fuga passa a ser mais importante do que o medo. Estão me acompanhando? Iremos então examinar isso juntos para sabermos qual é a causa do medo – a causa fundamental dele. E se a descobrirmos por nós mesmos, ela terminará. Se você percebe a causa, ou as causas, a própria percepção põe fim à causa. Estão escutando o orador explicar a causa? Ou será que jamais sequer fizeram a si mesmos essa pergunta? Eu tenho vivido com medo, como o meu pai, o meu avô, como toda a minha raça, toda a

comunidade; toda a estrutura de deuses e rituais tem sua base no medo e no desejo de alcançar algum estado extraordinário.

Sendo assim, vamos mergulhar nisso. Não estamos falando sobre as diversas formas de medo – medo do escuro, medo do marido ou da mulher, medo da sociedade, medo de morrer, etc. É como uma árvore que tem muitos galhos, muitas flores, muitos frutos, mas nós estamos falando das raízes da árvore. A raiz disso – não do seu medo em particular. Você pode rastrear a sua forma particular de medo até a sua própria raiz. A nossa pergunta é: estamos preocupados com os nossos medos ou com o medo como um todo? Com a árvore inteira ou apenas com um dos galhos? Porque, a menos que você compreenda como vive uma árvore, a água de que ela necessita, a profundidade do solo, etc., somente aparar os galhos não será de utilidade alguma; é preciso chegar à verdadeira raiz do medo.

Então, qual é a raiz do medo? Não esperem que eu responda. Eu não sou o líder de vocês, não estou aqui para ajudá-los, não sou o guru de vocês – graças a Deus! Estamos juntos, como irmãos, e é exatamente isso o que o orador quer dizer; não se trata de meras palavras. Como dois bons amigos que se conhecem desde os primórdios, caminhando pela mesma estrada, na mesma velocidade, olhando para tudo que está ao redor de vocês e em vocês, de modo que iremos entrar nisso juntos. De outro modo isso não passaria de palavras e, ao final, você diria: "Na verdade, o que eu devo fazer com o meu medo?"

O medo é algo bastante complexo. É uma reação tremenda. Você pode perceber que ele é um choque, não apenas biológico ou orgânico, mas também um choque para o cérebro. O cérebro tem a capacidade, como é possível descobrir – e não pelo que os outros dizem – de permanecer saudável, apesar de sofrer um choque. Não sei muito a respeito disso, mas o choque atrai a sua própria proteção. Se você examinar por você mesmo, você verá.

Portanto, o medo é um choque – que ocorre momentaneamente ou que continua em diferentes formas, e com diferentes formas de expressão, diferentes modos. Estamos procurando a primeira, a mais funda raiz dele. Para compreender a raiz fundamental dele, é preciso compreender o tempo, não é mesmo? Tempo como ontem, tempo como hoje, tempo como amanhã. Eu me recordo de algo que fiz, de que me envergonho, ou que me deixa nervoso, apreensivo ou com medo; eu me lembro de tudo isso, e isso prossegue no futuro. Fiquei com raiva, com ciúmes ou com inveja – isso é passado. Eu ainda estou com inveja, apenas um pouco modificada; sou bastante generoso com relação a muitas coisas, mas a inveja continua. Todo esse processo é tempo, não é mesmo?

O que vocês acham que seja o tempo? Será o tempo do relógio, do sol, da lua nova daqui a uma quinzena? O que vem a ser o tempo para você? Tempo para desenvolver uma habilidade? Tempo para aprender uma língua? Tempo para escrever uma carta? Tempo para ir daqui até sua casa? Tudo isso é tempo como distância, certo? Preciso ir daqui até ali. Isso é distância coberta pelo tempo. Mas o tempo é também interior, psicológico: eu sou isto, preciso tornar-me aquilo. Tornar-me aquilo é o que se chama evolução. Evoluir significa passar de semente a árvore. E, também, eu sou ignorante, mas irei aprender. Não sei, mas saberei. Preciso de tempo para me livrar da violência. Estão me acompanhando? Preciso de tempo. Preciso de alguns dias, de um mês ou de um ano, e ficarei livre disso. Assim, vivemos pelo tempo – não apenas a rotina diária de ir para o escritório das nove às cinco, Deus me livre, mas também o tempo para me tornar algo. Vejam, vocês compreendem o que estou dizendo? Está certo? O tempo, o movimento do tempo? Eu tive medo de você e me recordo desse medo; esse medo ainda está aqui e terei medo de você amanhã. Espero que não, mas, se eu não fizer algo drástico a esse respeito, terei medo de você amanhã. Vivemos, pois, pelo tempo. Por

favor, vamos esclarecer bem isto. Vivemos pelo tempo, ou seja, eu estou vivo e irei morrer. Vou adiar isso o quanto for possível; vou viver e fazer tudo o que puder para evitar a morte, embora ela seja inevitável. Assim, tanto psicológica quanto biologicamente, vivemos pelo tempo.

Será o tempo um fator do medo? Por favor, investiguem. O tempo – ou seja, eu contei uma mentira, e não quero que você saiba; mas você é esperto, você olha para mim e diz: "Você contou uma mentira." "Não, não, eu não fiz isso" – eu me protejo no mesmo instante, porque tenho medo de que você descubra que eu sou um mentiroso. E isso é o quê? O pensamento, não é verdade? Eu fiz algo de que me recordo, e essa recordação diz: seja cuidadoso, não deixe que ele descubra que você contou uma mentira, porque você tem a reputação de homem honesto – então, proteja-se. Assim, pensamento e tempo caminham juntos. Não existe divisão entre pensamento e tempo. Por favor, esse assunto deve ficar bem claro para vocês, senão vocês ficarão muito confusos mais tarde. A causa do medo, a raiz dele é o tempo/pensamento.

Está claro, então, que o tempo, ou seja, o passado, com tudo aquilo que a pessoa fez, e o pensamento, seja ele agradável ou desagradável, é a raiz do medo? Esse é um fato óbvio, um fato verbal muito simples. Mas, para ir além da palavra e perceber a verdade disso, você por certo perguntará: Como parar o pensamento? Essa é uma pergunta natural, não é mesmo? Se o pensamento cria o medo, o que é tão óbvio, então como é que eu posso parar de pensar? "Por favor, ajude-me a parar o meu pensamento." Pode parecer tolice perguntar isso, mas eu o faço. Como parar de pensar? Será isso possível? Continue, senhor, investigue, não me deixe ir em frente. Pensamento. Vivemos pelo pensamento. Tudo o que fazemos é pelo pensamento. Examinamos bem isso outro dia. Não perderemos tempo examinando a causa, a origem do pensamento, como ele surge – experiência,

conhecimento, que é sempre limitado, memória e, em seguida, o pensamento. Eu estou apenas resumindo.

Sendo assim, será possível parar de pensar? Será possível não conversar o dia inteiro, dar descanso ao cérebro, embora ele tenha o seu próprio ritmo, o sangue subindo até ele, a sua própria atividade? A sua própria, não a atividade imposta pelo pensamento – compreendem?

O orador pode dizer que esta é uma pergunta equivocada. Quem é que pára o pensamento? Isso ainda é pensamento, não é mesmo? Quando digo: "Se ao menos eu pudesse parar de pensar, eu não teria medo algum." Quem é que quer parar o pensamento? Isso é ainda pensamento, porque quer algo diferente, não é verdade?

Então, como é que você deve proceder? Qualquer movimento do pensamento para se tornar diferente daquilo que ele é ainda é pensamento. Tenho cobiça, mas não devo ter cobiça – isso ainda é pensamento. O pensamento produziu toda a parafernália, tudo isso que acontece nas igrejas – como esta tenda em que estamos, que foi preparada pelo pensamento com tanto cuidado. Ao que parece, o pensamento é a raiz da nossa existência. Propomos, pois, uma pergunta muito séria, vendo o que o pensamento fez, com suas extraordinárias invenções, o computador, os vasos de guerra, os mísseis, a bomba atômica, a cirurgia, a medicina e tudo aquilo que o homem produziu, ir à lua, etc. O pensamento é a raiz do medo. Será que percebemos isso? Não como parar o pensamento, mas será que percebemos mesmo que o pensamento é a raiz do medo, que é o tempo? Perceber, não as palavras, mas perceber de fato. Quando você tem uma dor muito forte, a dor não é diferente de você e você age no mesmo instante, certo? Será que você percebe, então, com a mesma nitidez com que percebe o relógio, o orador e o amigo sentado ao seu lado, que o pensamento é a causa do medo? Por favor, não pergunte: "Como

devo ver?" No momento em que você pergunta 'como', surgirá alguém disposto a ajudá-lo e, então, você se torna escravo. Mas, se perceber por você mesmo que o pensamento/tempo é a raiz do medo, isso não exigirá deliberação nem decisão. Um escorpião é venenoso, uma cobra é venenosa – já na percepção disso você age.

Alguém, então, pergunta: por que não vemos? Por que não vemos que uma das causas da guerra é o fato de existirem nacionalidades? Por que não vemos que uma pessoa pode ser chamada de muçulmana e outra de cristã – por que lutamos por causa de nomes, por causa da propaganda? Porventura nós vemos isso, ou apenas memorizamos e pensamos acerca disso? Compreendem, senhores, que a consciência dos senhores é o resto da humanidade? A humanidade, que é você e os outros, passa por todas as formas de dificuldades, de dor, de sofrimento, de ansiedade, de solidão, de depressão, de prazer – cada ser humano passa por tudo isso, todo ser humano, no mundo inteiro. Assim, a nossa consciência, o nosso ser é a humanidade inteira. É assim. Não queremos nem um pouco aceitar um fato tão simples, porque nos acostumamos à individualidade – eu, primeiro eu. Mas se você percebe que a sua consciência é compartilhada por todos os outros seres humanos que vivem nesta terra maravilhosa, toda a sua forma de viver muda. Discutir, persuadir, fazer pressão ou propaganda, tudo isso passa a ser uma absoluta inutilidade porque é você quem deve ver isso, por você mesmo.

Sendo assim, será que poderemos, cada um de nós – que somos o resto da humanidade, que somos a humanidade – encarar esse simples fato? Falo de observar, de perceber que a causa do medo é o pensamento/tempo. Então, nesse caso, a própria percepção será ação. E a partir daí você não depende de ninguém. Veja isso com clareza. Então você será uma pessoa livre.

Fontes e Agradecimentos

Da gravação de um diálogo público em Bombaim, 3 de janeiro de 1982, © 1982/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Ojai, 8 de maio de 1982, © 1982/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Do Capítulo 5 de *Freedom from the Known*, copyright © 1969 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd. [*Liberte-se do Passado*, publicado pela Editora Cultrix, São Paulo, 1970.]

Do relato de um diálogo público em Saanen, 22 de julho de 1965, no volume XV de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1992 The Krishnamurti Foundation of America.

Do relato de um diálogo público em Saanen, 21 de julho de 1964, no volume XIV de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1992 The Krishnamurti Foundation of America.

De *The Impossible Question*, diálogo em Saanen, 3 de agosto de 1970, copyright © 1972 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

De *The Impossible Question*, diálogo em Saanen, 2 de agosto de 1970, copyright © 1972 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Saanen, 25 de julho de 1972, © 1972/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Do relato de um diálogo público em Saanen, 2 de agosto de 1962, no volume XIII de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1992 The Krishnamurti Foundation of America.

Do relato de um diálogo público em Roma, 7 de abril de 1966, no volume XVI de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1992 The Krishnamurti Foundation of America.

Do relato da palestra para estudantes na Rajghat School, Varanasi, 5 de janeiro de 1954, no volume VIII de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1991 The Krishnamurti Foundation of America.

Do relato de um diálogo público em Paris, 22 de maio de 1966, no volume XVI de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1992 The Krishnamurti Foundation of America.

De *Beyond Violence*, diálogo público no San Diego State College, 6 de abril de 1970, © 1972 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Do relato de um diálogo público em Bombaim, 22 de fevereiro de 1961, no volume XII de *The Collected Works of J. Krishnamurti*, copyright © 1992 The Krishnamurti Foundation of America.

Da gravação de um diálogo público em Bombaim, 22 de janeiro de 1978, © 1978/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Brockwood Park, 1º de setembro de 1979, © 1979/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Brockwood Park, 26 de agosto de 1984, © 1984/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

De *The Flight of the Eagle*, diálogo público em Wimbledon, 16 de março de 1969, copyright © 1971 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Madras, 7 de janeiro de 1979, © 1979/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Madras, 1º de janeiro de 1984, © 1984/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de uma conversa com Mary Zimbalist em Brockwood Park, 5 de outubro de 1984, copyright © 1984/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação do diálogo público em Nova Delhi, 1º de novembro de 1981, ©1981/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação do encontro público de perguntas e respostas em Ojai, 12 de maio de 1981, copyright © 1981/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

De *Krishnamurti's Notebook*, Paris, setembro de 1961, copyright © 1976 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd. [*Diário de Krishnamurti*, publicado pela Editora Cultrix, São Paulo, 1982.]

Da gravação de um diálogo público em San Francisco, 11 de março de 1973, © 1973/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

Da gravação de um diálogo público em Saanen, 31 de julho de 1974, © 1974/1995 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

De *The Last Talks at Saanen 1985*, 14 de julho de 1985, copyright ©1986 Krishnamurti Foundation Trust, Ltd.

SOBRE A VERDADE

J. Krishnamurti

"Os seres mais iluminados sempre falam sobre a verdade com uma simplicidade e clareza desconcertantes. Essa é a natureza da verdade e essa é a natureza de Krishnamurti."

Larry Dossey, M.D.

Sobre a Verdade apresenta as mais profundas reflexões de Krishnamurti em sua busca pela verdade. Em 1929, ele começou sua carreira no magistério público dizendo: "A verdade é um território inexplorado." Durante os muitos anos em que falou para um público diversificado, sempre enfatizou que não é possível entrar em contato com a verdade valendo-se do pensamento como um instrumento. A verdade é impalpável e indescritível, e só pode ser compreendida pela análise do pensamento e dos processos mentais.

Publicados pela primeira vez, esses ensinamentos de vital importância mostram como a verdade aflora quando cessa o esforço, quando a mente está vazia e quando só existe o momento presente. Aprendemos que a verdade aparece sem ser convidada, "gloriosa", quando colocamos tudo em ordem e "é nisso que está a santidade".

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986) foi um mestre espiritual conhecido em todo mundo. Suas conferências e escritos continuam a inspirar milhares de pessoas. Nesta nova série, publicada pela Editora Cultrix, estão incluídos os seguintes títulos:

Sobre Deus • *Sobre relacionamentos* • *Sobre a vida e a morte* • *Sobre o viver correto* • *Sobre conflitos* • *Sobre a aprendizagem e o conhecimento* • *Sobre o amor e a solidão* • *Sobre a mente e o pensamento* • *Sobre a natureza e o meio ambiente* • *Sobre a verdade.*

EDITORA CULTRIX

SOBRE A LIBERDADE

J. Krishnamurti

"Sinto que Krishnamurti guarda um segredo mágico. Ele é exatamente o que parece – um homem livre."

Francis Hackett, *The New Republic*

Neste livro, Krishnamurti responde a questões básicas acerca da liberdade — desde os direitos humanos na arena política e social até o desejo de se libertar de desejos, buscas, ambições, cobiça e aversões. De acordo com Krishnamurti, a liberdade é necessária para a clareza do entendimento. Por isso, tem que estar isenta de medo. Há, contudo, formas de liberdade, como a liberdade para a superpopulação da terra, que gera desequilíbrio e até mesmo catástrofes e cujos perigos precisamos compreender.

Uma vez mais, o notável mestre promove uma investigação e provoca um exame instigante de um problema vital.

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986) foi um mestre espiritual conhecido em todo mundo. Suas conferências e escritos continuam a inspirar milhares de pessoas. Nesta nova série, publicada pela Editora Cultrix, estão incluídos os seguintes títulos:

Sobre Deus • *Sobre relacionamentos* • *Sobre a vida e a morte* • *Sobre o viver correto* • *Sobre conflitos* • *Sobre a aprendizagem e o conhecimento* • *Sobre o amor e a solidão* • *Sobre a mente e o pensamento* • *Sobre a natureza e o meio ambiente* • *Sobre a verdade.*

EDITORA CULTRIX

SOBRE RELACIONAMENTOS

J. Krishnamurti

Em 1950, Krishnamurti disse: "Se nos preocuparmos com a nossa própria vida, se entendermos o nosso relacionamento com os outros, criaremos uma nova sociedade; caso contrário, perpetuaremos a atual desordem e confusão."

Apresentando uma base de longo alcance para a resolução de muitas das crises mundiais, *Sobre Relacionamentos* reúne os ensinamentos mais essenciais para o relacionamento do indivíduo com as outras pessoas, com a sociedade e com a própria vida.

Neste livro, o renomado mestre torna claro que o modo como lidamos com as nossas crises pessoais e os nossos relacionamentos tem um significado mais amplo, global, que nos conecta com os problemas de todas as pessoas. Não se pode acabar com as causas da guerra, por exemplo, se deixamos de ver a necessidade de um verdadeiro respeito dentro da família e em relação a todas as outras pessoas.

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986), o renomado mestre espiritual, divulgou sua mensagem em conferências e em livros como *Reflexões sobre a Vida*, *A Rede do Pensamento*, *Diálogos sobre a Visão Intuitiva* e outros, publicados pela Editora Cultrix.

Nesta nova série, serão publicados os seguintes títulos:

- *Sobre Deus*
- *Sobre relacionamentos*
- *Sobre a vida e a morte*
- *Sobre o modo correto de ganhar a vida*
- *Sobre conflitos*
- *Sobre aprendizagem e conhecimento*
- *Sobre amor e solidão*
- *Sobre a mente e o pensamento*

EDITORA CULTRIX

SOBRE O VIVER CORRETO

J. Krishnamurti

Krishnamurti disse: "Não será acaso necessário que cada um saiba por si mesmo qual o modo correto de ganhar a vida? Se formos avarentos, invejosos, sedentos de poder, nosso modo de ganhar a vida corresponderá às nossas exigências internas, criando um modo de competitividade, inquietação, opressão e acabando, em última análise, em guerra."

Sobre o Viver Correto analisa os modos de nos engajarmos em nosso trabalho sem sermos engolidos por ele. Num mundo sequioso de produção, de bens materiais e de consumo, poucos de nós têm tempo para analisar se nosso trabalho causa danos ao ambiente, se estamos aproveitando ao máximo os talentos que temos ou se simplesmente estamos trabalhando para sobreviver. Krishnamurti traz ensinamentos sábios e eloqüentes sobre esses assuntos de máxima importância para todos.

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986), o renomado mestre espiritual, divulgou sua imagem em conferências em numerosos livros, dentre os quais se destacam os seguintes, que fazem parte do catálogo da Editora Cultrix: *Comentários sobre o Viver, Diálogos sobre a Vida, A Educação e o Significado da Vida, Diário de Krishnamurti, Liberte-se do Passado, A Primeira e Última Liberdade* e outros.

Nesta nova série estão incluídos os seguintes títulos:

- *Sobre Deus*
- *Sobre Relacionamentos*
- *Sobre a Vida e a Morte*
- *Sobre Conflitos*
- *Sobre Aprendizagem e Conhecimento*
- *Sobre Amor e Solidão*
- *Sobre a Mente e o Pensamento*

EDITORA CULTRIX

SOBRE O AMOR E A SOLIDÃO

J. Krishnamurti

"Existe um nome... que se destaca em contraste com tudo o que há de secreto, de suspeito, de confuso, de livresco, de escravizador: Krishnamurti. Eis um homem da nossa época que pode ser considerado um verdadeiro mestre. Ele ocupa uma posição sem par."

– HENRY MILLER

Em 1950, Krishnamurti disse: "Só quando a mente não está se esquivando de maneira alguma é que é possível saber-se exatamente o que é a solidão e, para isso, tem de haver muito afeto, tem de haver amor."

Sobre o Amor e a Solidão é um instigante exame do nosso relacionamento íntimo com o nosso próprio ser, com os outros e com a sociedade. Krishnamurti afirma neste livro que o "verdadeiro relacionamento" só pode existir quando conhecemos as condições que separam e isolam pessoas e grupos. Só mediante a renúncia ao eu é que podemos compreender o problema da solidão e amar de fato.

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986) foi um renomado mestre espiritual cujas palestras e escritos continuam inspirando milhares de pessoas.

Esta nova série de seus escritos é integrada pelos seguintes títulos:

- *Sobre Deus*
- *Sobre relacionamentos*
- *Sobre a vida e a morte*
- *Sobre o modo correto de ganhar a vida*
- *Sobre conflitos*
- *Sobre a aprendizagem e o pensamento*
- *Sobre o amor e a solidão*
- *Sobre a mente e o pensamento*

EDITORA CULTRIX

SOBRE A VIDA E A MORTE

J. Krishnamurti

Sobre a Vida e a Morte revela que o medo de morrer não tem como causa a dor física de nos separarmos de nossos entes queridos, mas sim o medo de que uma parte essencial do que somos deixará de existir. Krishnamurti explica que, para compreender a morte, que está inseparavelmente unida à vida, precisamos abordá-la com um entendimento puro, isento das atitudes e preconceitos que costumam acompanhar a discussão deste tema.

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986), o renomado mestre espiritual, divulgou sua mensagem em conferências e em numerosos livros, dentre os quais se destacam os seguintes, que fazem parte do catálogo da Editora Cultrix: *Comentários sobre o Viver*, *Diálogos sobre a Vida*, *A Educação e o Significado da Vida*, *Diário de Krishnamurti*, *Liberte-se do Passado*, *A Primeira e Última Liberdade* e outros.

Nesta nova série, serão publicados os seguintes títulos:

- *Sobre Deus*
- *Sobre relacionamentos*
- *Sobre a vida e a morte*
- *Sobre o modo correto de ganhar a vida*
- *Sobre conflitos*
- *Sobre aprendizagem e conhecimento*
- *Sobre amor e solidão*
- *Sobre a mente e o pensamento*

EDITORA CULTRIX

DIÁRIO DE KRISHNAMURTI

J. Krishnamurti

O *Diário de Krishnamurti* constitui-se numa dessas obras privilegiadas das quais o público leitor pode dizer que há muito tempo vem aguardando com certa ansiedade. Trata-se, na realidade, de um livro encantador, o qual Krishnamurti redige, a um só tempo, como pensador dotado de profundidade e grande poeta da Natureza.

* * *

Nasceu Krishnamurti no ano de 1895, em Madanapalle, Madrasta, Índia. Conforme o costume entre os Brâmanes do Sul da Índia, chamaram-no pelo nome de família Jiddu. E assim o fizeram por ter sido ele o oitavo filho. Com isso, seus familiares manifestavam o desejo de que, quando adulto, consagrasse a sua existência a Krishna, a encarnação divina, e que fora também oitavo filho. Em 1909, a Dra. Annie Besant e C. W. Leadbeater notaram em Krishnamurti faculdades latentes de inestimável valor moral e espiritual, acabando por admitir que, devidamente desenvolvidas, fariam do jovem um grande mestre. Todavia, os leitores dos inúmeros livros de Krishnamurti sabem que esse pensador não se erige como mestre da Humanidade nem tenciona ser o fundador de uma nova religião. Com freqüência, repete que o desenvolvimento espiritual decorre da conquista puramente individual e que jamais pode ser obtido pela submissão a qualquer mestre ou religião. Repudia toda autoridade que pretenda impingir-nos valores espirituais ministrados a um fechadíssimo grupo de crentes. A verdade, diz ele, confina com os limites da evolução humana, achando-se oculta na consciência de todos os seres humanos. Para atingi-la, temos de romper todas as barreiras e todos os laços que nos prendem à materialidade, pesada carga que faz de nós meros escravos mecanizados. Somente a Vida, conclui Krishnamurti, pode criar a Vida.

EDITORA CULTRIX

SOBRE O MEDO

J. Krishnamurti

"Krishnamurti é um nome que se destaca de tudo o que é secreto, suspeito, confuso, pedante e escravizante. Ele é um homem que está fora do nosso tempo e que pode ser definido como um mestre da realidade. Krishnamurti é único."

HENRY MILLER

Sobre o Medo é uma coleção dos mais profundos pensamentos e observações de Krishnamurti sobre como o medo e a dependência afetam a nossa vida e nos impedem de ver nossa verdadeira personalidade. Entre as várias perguntas que Krishnamurti faz nestes notáveis ensinamentos estão as seguintes: Como uma mente que tem medo pode amar? O que uma mente que depende do apego sabe de alegria?

Ele mostra que a voz do medo torna a mente obtusa e insensível e argumenta que as raízes de medos ocultos, que nos limitam e dos quais constantemente tentamos fugir, não podem ser descobertas mediante uma simples análise do passado. Por questionar se o exercício da vontade pode eliminar os efeitos debilitantes do medo, ele sugere, em vez disso, que somente uma compreensão fundamental da raiz do medo pode libertar a nossa mente.

* * *

J. Krishnamurti (1895-1986) é um mestre espiritual de renome mundial, cujas palestras e escritos inspiraram e inspiram milhares de pessoas. Nesta nova série publicada pela Editora Cultrix, estão incluídos os seguintes títulos:

• *Sobre Deus* • *Sobre relacionamentos* • *Sobre a vida e a morte* • *Sobre o viver correto* • *Sobre conflitos* • *Sobre a aprendizagem e o conhecimento* • *Sobre o amor e a solidão* • *Sobre a mente e o pensamento* • *Sobre a natureza e o meio ambiente* • *Sobre a liberdade* • *Sobre a verdade.*

ISBN 85-316-0584-9

EDITORA CULTRIX

KRISHNAMURTI

SOBRE O MEDO